

# BOOM

★ babies of outstanding mommies ★



COVER STORY:  
ΔΗΜΗΤΡΑ  
ΖΑΧΟΠΟΥΛΟΥ  
& ΔΙΩΝΗ

THE BACK TO  
SCHOOL EDITION

★ AMAZING INTERVIEWS ★ BABY BOOM ★ KIDS STYLE ACADEMY ★ PARENTS SCHOOL ★ BOOM NEWS  
★ PREGNANCY ★ PLAY & LEARN ★ BOOM APPROVED BRANDS ★ TEENAGER NOTES ★ GOING OUT

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2019

#ISSUE 01



1986 — 2019



www.stovabambini.gr



SHOWROOM: Μ.Αρκαδίου 8, Αθήνα - 21 0512 1651

*Stova Bambini*  
BY STELIOS MANOLAS

ΕΛΛΑΔΑ: ΑΤΤΙΚΗ • ΘΕΣ/ΝΙΚΗ • ΑΓΡΙΝΙΟ • ΑΙΓΙΟ • ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ • ΑΛΙΒΕΡΙ • ΑΜΑΛΙΑΔΑ • ΑΡΤΑ • ΒΕΡΟΙΑ • ΒΟΛΟΣ  
ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ • ΔΡΑΜΑ • ΖΑΚΥΝΘΟΣ • ΗΓΟΥΜΕΝΤΙΣΑ • ΙΘΑΚΗ • ΙΩΑΝΝΙΝΑ • ΚΑΒΑΛΑ • ΚΑΛΑΜΑΤΑ • ΚΑΡΔΙΤΣΑ • ΚΑΡΥΣΤΟΣ  
ΚΕΡΚΥΡΑ • ΚΙΑΤΟ • ΚΙΛΚΙΣ • ΚΟΖΑΝΗ • ΚΟΜΟΤΗΝΗ • ΚΟΡΙΝΘΟΣ • ΚΡΗΤΗ (ΗΡΑΚΛΕΙΟ • ΙΕΡΑΠΕΤΡΑ • ΝΕΑΠΟΛΗ • ΡΕΘΥΜΝΟ • ΧΑΝΙΑ)  
ΚΩΣ • ΛΑΜΙΑ • ΛΑΡΙΣΑ • ΛΕΙΒΑΔΙΑ • ΛΕΥΚΑΔΑ • ΛΗΜΝΟΣ • ΜΑΡΟΥΣΙ ( GOLDEN HALL ) • ΜΕΣΟΛΟΓΓΙ • ΜΥΚΟΝΟΣ  
ΜΥΤΙΛΗΝΗ • ΝΑΞΟΣ • ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ • ΝΑΥΠΛΙΟ • ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ • ΠΑΤΡΑ • ΠΡΕΒΕΖΑ • ΠΤΟΛΕΜΑΙΔΑ • ΠΥΡΓΟΣ ΗΛΕΙΑΣ • ΡΟΔΟΣ  
ΣΑΜΟΣ • ΣΕΡΡΕΣ • ΣΥΡΟΣ • ΤΡΙΠΟΛΗ • ΦΑΡΣΑΛΑ • ΦΙΛΙΠΠΙΑΔΑ • ΧΑΛΚΙΔΑ • ΧΑΛΚΙΔΙΚΗ • ΧΙΟΣ  
ΚΥΠΡΟΣ: ΛΑΡΝΑΚΑ • ΛΕΜΕΣΟΣ • ΛΕΥΚΩΣΙΑ • ΠΑΦΟΣ • ΓΕΡΜΑΝΙΑ: FLÖRSHEIM • ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ: MELBOURNE • ΗΠΑ: NEW JERSEY • NEW YORK



Greece



Showroom

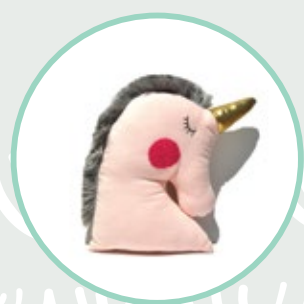
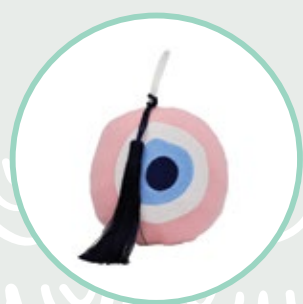
ΔΑΣΚΑΡΟΛΗ 67 | ΓΛΥΦΑΔΑ | ΤΗΛ. 211 4115510  
60 ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΣΕ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΚΥΠΡΟ

WWW.LAMILLOU.GR





love ♥ made design • handmade pillows & dolls • premier event planning



ΚΥΔΩΝΙΑΣ 22 & ΧΑΝΔΑΚΟΣ ΓΩΝΙΑ, ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ, ΤΗΛ.: 2810 220415

[www.madamsousou.gr](http://www.madamsousou.gr) | [madamsousougr](mailto:madamsousougr) | [@madamsousougr](https://www.instagram.com/madamsousougr)



# ZUCCHERINO



## Μοιράζουμε γλυκά χαμόγελα!

Με ολόφρεσκα υλικά, φαντασία και γνώση φτιάχνουμε γλυκές δημιουργίες για μικρούς εορτάζοντες! Τούρτες γενεθλίων, candy bar, γλυκές και αλμυρές γεύσεις σε μεγάλη ποικιλία και πρωτότυπα σχέδια που θα ενθουσιάσουν κάθε μικρό - και μεγάλο - ουρανίσκο.

**Π. Φάληρο**  
Αγ. Αλεξάνδρου 41 & Ναϊάδων,  
Τ. 210 98 30 049  
Πρωτέως & Σειρήνων 48,  
Τ. 210 98 45 238

**Ν. Σμύρνη**  
2<sup>ος</sup> Μαΐου 12,  
Πλατεία Ν. Σμύρνης,  
Τ. 210 93 57 590

**Αθήνα, Κέντρο**  
Μητροπόλεως 80,  
Μοναστηράκι,  
Τ. 210 32 13 015

**E.** [info@zuccherino.gr](mailto:info@zuccherino.gr)  
**www.zuccherino.gr**

**f** Zuccherino Ζαχαροπλαστείο  
**@** Zuccherino.gr



## 46 Δημητρα Ζαχοπούλου & Διώνη

**Photo:** Δανάη Ίσαρη  
**Styling:** Μαριλού Θεοδωρίδου  
**Make-up & Hair:** Σαββίνα Σκεπετάρη  
**Outfit Διώνης:** Χειροποίητο φόρεμα με γαλλική δαντέλα, αέρινη τριπλή φούστα και αποσπώμενη ασύμμετρη ουρά Stova Bambini.  
Χειροποίητη κορδέλα Stova Bambini.  
**Outfit Δημητρας:** Alice McCall | Dtales Concept Store

★ [www.boommag.gr](http://www.boommag.gr) ★

📷 @boommag.gr

📘 boommag.gr

## BOOM Approved Brands

|               |           |          |          |           |           |                 |     |
|---------------|-----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------------|-----|
| 2             | 3         | 30       | 36       | 56        | 58        | 60              | 88  |
| Stova Bambini | La Millou | Babyline | Munchkin | The Angel | Tiny Toes | House of Myrtle | Gum |

## Fashion & Beauty

|              |                       |              |
|--------------|-----------------------|--------------|
| 16           | 24                    | 80           |
| Kids fashion | Style Fashion Academy | Beauty Files |

## BOOM Reportage

- 44 Μεγαλώνοντας παρέα με έναν σκύλο
- 67 What's in mommy's bag? | Μαρίνα Γιώτη
- 70 Τα επαγγέλματα του μέλλοντος
- 78 All For Blue: Καθαρίζοντας τον βυθό
- 92 Meet the outstanding daddies
- 97 Το πολυτιμότερο δώρο που μου έκαναν οι γονείς μου
- 98 Single mommy/Double power
- 104 BOOM heroes: ELIZA
- 106 B.N.N. | Baby News Network from around the world

## Interviews

- 76 Εγκυμοσύνη μετά τα 40 | Διαλύοντας τους μύθους με τον Δρ Ι. Καλογήρου
- 100 Η κρίσιμη απόφαση της επιλογής επαγγέλματος | Συνέντευξη με τον Καθηγητή Στέλιο Δ. Κατράνιδη, Πρύτανη του Πανεπιστημίου Μακεδονίας
- 102 Μια συζήτηση για την “άδεια αγκαλιά” με τη μαία Βούλα Γιαξή

BOOM

THE FREE PRESS EDITION: ISSUE 1 | ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2019. ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΔΟΣΗ / ΑΘΗΝΑ

**PUBLISHER:** ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ, myrto@boommag.gr | **ART DIRECTOR:** ΜΑΡΙΑ ΝΑΘΑΝΑΗ | **EDITOR IN CHIEF:** ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ, eva@boommag.gr  
**PR & COMMERCIAL DIRECTOR:** ΝΑΝΣΥ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ, nancy@boommag.gr | **PHOTOGRAPHER:** ΔΑΝΑΗ ΪΣΑΡΗ  
**EDITOR:** ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ | **ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:** ΒΑΛΙΑ ΝΟΥΣΙΑ | **FASHION DIRECTOR:** ΜΑΡΙΛΟΥ ΘΕΟΔΩΡΙΔΟΥ  
**MAKE-UP & HAIR:** ΣΑΒΒΙΝΑ ΣΚΕΠΕΤΑΡΗ | **PHOTO DATABASE:** SHUTTERSTOCK, ISTOCKPHOTO

**ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ-ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ:** ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ, ΖΑΝ ΜΩΡΕΑΣ 46B, 15231 ΧΑΛΑΝΔΡΙ

Για οποιαδήποτε εμπορική συνεργασία, επικοινωνήστε μαζί μας στο e-mail: [info@boommag.gr](mailto:info@boommag.gr)

Το περιοδικό διατίθεται δωρεάν. Απαγορεύεται η ολική ή μερική ανατύπωσή του χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη. Το «BOOM» δε φέρει καμία ευθύνη και δεν ιαυτίζεται απαραίτητα με τις απόψεις που εκφράζονται από τους επιστήμονες και τους ειδικούς συνεργάτες του παρόντος τεύχους. Η δημιουργική ομάδα του «BOOM» εμπνέεται από γεγονότα και φωτογραφίες από όλο τον κόσμο. Αν, παρ’ όλα αυτά, πιστεύετε ότι κάποια πηγή υπόκειται σε πνευματικά δικαιώματα που δε γνωρίζουμε, παρακαλούμε να επικοινωνήσετε μαζί μας.

**ΤΙΡΑΖ:** 10.000 | **ΕΚΤΥΠΩΣΗ:** Χαϊδεμένος Α.Ε.Β.Ε.



Προσπαθώ να θυμηθώ πώς ήταν η ζωή μου πριν γίνω μαμά. Δεν ξέρω αν το έχετε πάθει κι εσείς, αλλά, κάπως, η ζωή πριν από τον ερχομό των παιδιών ήταν λες και ανήκε σε ένα μακρινό παρελθόν. Είναι λες και τότε δεν είχα συναισθήματα. Ή, για να το πω πιο σωστά, δεν είχα ανακαλύψει το εύρος των συναισθημάτων που κρύβονταν στην καρδιά μου. Προσπαθώ να θυμηθώ με τι γελούσα, με τι έκλαιγα, με τι αγχωνόμουν... Αδύνατο.

Σήμερα, τα παιδιά μου με ορίζουν στο μεγαλύτερο κομμάτι της ύπαρξής μου. Ξυπνάω και κοιμάμαι με τη σκέψη τους. Δουλεύω, περπατάω στον δρόμο, αγκαλιάζω τον άντρα μου, οδηγώ, μαγειρεύω, βγαίνω με τους φίλους μου, κι όμως το μυαλό μου είναι σε εκείνα. Όχι, δεν ήμουν «ταγμένη μάνα» και, αν με ρωτάτε, πριν γίνω μαμά έβλεπα μωρά και σπάνια γύριζα για να ασχοληθώ μαζί τους περισσότερο. Μπορεί να έβλεπα έναν σκύλο και να έτρεχα να τον αγκαλιάσω, αλλά με τα μωρά δεν είχα ποτέ τέτοια σχέση.

Και μια μέρα, μέσα σε ένα σκοτεινό δωμάτιο, με επίπεδη κοιλιά ακόμη, άκουσα από τον υπέρηχο για πρώτη φορά την καρδιά του Οδυσσέα να χτυπάει. 165 παλμούς το λεπτό. **Ακόμα θυμάμαι τον ήχο αυτό. Αγωνιώδης, δυνατός, υπέροχος.**

Από την ημέρα εκείνη η καρδιά μου χτυπάει διπλά. Χτυπάει για να μπορεί να υποστηρίξει, να μεγαλώσει, να προστατέψει εκείνη την καρδιά. Και της Ιριάνας. Εκείνη την ημέρα όλα άλλαξαν. Ξαφνικά, ο κόσμος γύρω μου έγινε ακόμα πιο μαγικός. Πίστεψα στα θαύματα. Μα πώς γινόταν από την ένωση δύο ανθρώπων να δημιουργείται ένα μωρό; Ένα αληθινό μωρό. Δικό μου. Η γέννηση των παιδιών μου με έκανε καλύτερο άνθρωπο. Μου άνοιξε νέες πόρτες στην προσφορά προς τους άλλους ανθρώπους, τα παιδιά, τον πλανήτη, τα ζώα. Ξαφνικά, δεν ήμουν μια κοπέλα που ήθελε να σπουδάσει, να ταξιδέψει, να ζήσει. Ήμουν μια γυναίκα που όφειλε να προστατέψει, να δημιουργήσει, να αγαπήσει με όλη τη δύναμη της ψυχής της.

Και ξαφνικά ο γάμος, η αγάπη δύο ανθρώπων, το «Yes I Do» έδωσαν τη θέση τους στο επόμενο βήμα. Τα παιδιά. Το υπέροχο μέλλον αυτού του υπέροχου κόσμου. **Το BOOM.**

Σας ευχαριστώ που κρατάτε αυτή τη στιγμή στα χέρια σας το πρώτο μας τεύχος και σας ευχαριστώ που, μόλις ανακοινώσαμε πως προχωράμε με κάτι καινούριο, γεμίσατε το inbox μου με δεκάδες μηνύματα εμπύχωσης και υποστήριξης! Από την πλευρά μας δεσμευόμαστε να φέρουμε στα σπίτια σας όχι «άλλο ένα περιοδικό» για γονείς, αλλά ένα περιοδικό με άποψη, πρωτοπόρα θέματα, ρηζικέλευθες συνεντεύξεις, τρυφερές ιστορίες, συναρπαστικά πρόσωπα και φυσικά αξιολάτρευτα μωρά. Υποσχόμαστε, στο [www.boommag.gr](http://www.boommag.gr), να σας προσφέρουμε καθημερινά ένα είδος ενημέρωσης πολύ διαφορετικό από τα άλλα. Υποσχόμαστε να σας «αγκαλιάσουμε», για να ανακαλύψουμε μαζί τα μυστικά αλλά και τους σημαντικούς σταθμούς του υπέροχου ταξιδιού της μητρότητας και της πατρότητας.

Είμαι τόσο συγκινημένη που ξεκινάμε. Δυσκολεύτηκα όσο ποτέ να περάσω τα συναισθήματά μου στο χαρτί, αλλά, για εμένα, σημασία τώρα έχει να συνεχίσετε την ανάγνωση! Αναμένω τις απόψεις, τα σχόλια και τις προτάσεις σας στο «**Ask Myrto**» που θα βρείτε στο site μας!

Κλείνοντας, θα μοιραστώ μαζί σας κάτι. Είμαι κι εγώ μια κουρασμένη μαμά, κοιμάμαι λίγο, δουλεύω πολύ, αγχώνομαι για τα πάντα, κλαίω πολύ, γελάω ακόμα περισσότερο, μα το βράδυ, όταν κοιμηθούν τα παιδιά μου, εξαντλημένη από την ημέρα που μόλις τελείωσε, πάω στα κρεβάτια τους και τους ψιθυρίζω όλα όσα δεν πρόλαβα να τους πω μέσα στην ημέρα. Τους λέω πόσο σημαντικά είναι για εμένα, πόσο περήφανη μαμά με κάνουν, πόσο αθεράπευτα πολύ τα αγαπώ, και τους εξηγώ πως θα είμαι δίπλα τους -εγώ και ο μπαμπάς τους- για πάντα. Δεν ξέρω αν με ακούν, αλλά, μεγαλώνοντας, αισθάνομαι πως, αν ένα πράγμα χρειάζομαι από τους γονείς μου, είναι αυτή η μοναδική αίσθηση ασφάλειας και ζεστασιάς που νιώθω κοντά τους. Αυτό θέλω να δώσω και στα δικά μου παιδιά.

★ ★

*Babies of Outstanding Mommies, είστε η έμπνευσή μας!*  
*Mommies -and daddies- of Outstanding Babies, αυτό είναι το περιοδικό σας!*

**NOTE:** Και, ξέρετε, το «Babies» ως πρώτη λέξη του BOOM δεν απευθύνεται μόνο στα πραγματικά μωρά. Αλλά και σε όλα τα πιο μεγάλα παιδιά του κόσμου που, όσο κι αν μεγαλώσουν, θα είναι πάντα τα «μωρά» των γονιών τους.

*Με όλη μου την αγάπη,  
Μυρτώ*



# Back to school

TIPS ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΠΡΙΝ ΧΤΥΠΗΣΕΙ ΤΟ ΚΟΥΔΟΥΝΙ!

Η Σοφία Παπαφάνη και η Δώρα Χαρατσάρη, δημιουργοί του Κέντρου Ειδικής Αγωγής λογοcare, ξέρουν τον τρόπο και μας βοηθούν να βάλουμε, με απλά και εύκολα βήματα, τα παιδιά μας πάλι σε «τάξη»!

— ΑΠΟ ΤΗΝ ΞΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ — PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΓΣΑΡΗ —

GENERAL ★ BOOMTIPS

Attention  
to mommies  
& daddies



## ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΠΡΟΤΑΡΗΔΕΣ

- ★ Επιστρέφουμε από τις διακοπές μας τουλάχιστον 1 εβδομάδα πριν από την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς. Θέλουμε το παιδί μας να κάνει ομαλά τη μετάβαση και την αλλαγή στο νέο καθημερινό του πρόγραμμα.
- ★ Δημιουργούμε ένα πρόγραμμα καθημερινής ρουτίνας (ύπνος, φαγητό, μείωση διαθέσιμου χρόνου μπροστά σε οθόνες) τουλάχιστον μια εβδομάδα νωρίτερα από την έναρξη της σχολικής χρονιάς.
- ★ Οργανώνουμε το δωμάτιο μαζί με το παιδί, τακτοποιώντας τα παιχνίδια και επαναφέροντας τσάντα, κασετίνα και τετράδια.
- ★ Προετοιμάζουμε έναν χώρο μελέτης, ο οποίος θα παραμένει πάντοτε ο ίδιος.
- ★ Αγοράζουμε παρέα όλα τα σχολικά είδη που είναι απαραίτητα (τσάντα, τετράδια, μολύβια). Θέλουμε όλα αυτά να ταιριάζουν με την προσωπικότητα του παιδιού, να είναι δηλαδή επιλογές του, τις οποίες θα αγαπήσει.

## ΓΙΑ ΤΑ ΠΡΟΤΑΚΙΑ ΜΑΣ...

- ★ Πριν από την πρώτη μέρα στο σχολείο, επισκεπτόμαστε και βλέπουμε μαζί το σχολικό κτίριο, ώστε το παιδί να νιώσει οικεία με το περιβάλλον (κυλικείο, τουαλέτες, τάξεις) και να μη φοβηθεί ή αγχωθεί όταν φτάσει εκείνη η στιγμή.
- ★ Ενισχύουμε την εικόνα του σχολείου παραθέτοντας όλα τα θετικά στοιχεία, όπως, για παράδειγμα, τη γνωριμία με νέους φίλους, την εκμάθηση καινούριων πραγμάτων αλλά και τις πιθανές εκδρομές.
- ★ Συζητάμε τους κανόνες της τάξης, ώστε να γνωρίζει το παιδί ότι καθόμαστε στο θρανίο ήσυχα, συμμετέχουμε στο μάθημα, παρακολουθούμε όσα λέει η δασκάλα και σηκώνουμε το χέρι μας για να μιλήσουμε.
- ★ Δεν αμελούμε την ανάγκη του παιδιού για ελεύθερο χρόνο και παιχνίδι με τους φίλους του.
- ★ Διαλέγουμε μαζί με το παιδί ποια ρούχα θα φορέσει, ώστε να αισθάνεται όσο το δυνατόν πιο άνετα.
- ★ Δημιουργούμε μια ειδική, «μυστική» χειραψία που θα κάνουμε κάθε φορά που θα αποχαιρετάμε το παιδί μας για το σχολείο. Έτσι ενισχύουμε το παιδί με θετική ενέργεια και θάρρος για να περάσει όμορφα την ημέρα του.

”

Διαβάστε όλα  
τα άρθρα και  
τις χρήσιμες  
συμβουλές της  
Σοφίας και της  
Δώρας στο  
[www.boommag.gr](http://www.boommag.gr)



## «ΜΕΓΑΛΑ» ΠΑΙΔΙΑ...

- ★ Αν το παιδί αλλάζει σχολείο, πραγματοποιούμε μερικές επισκέψεις γνωριμίας με το νέο σχολικό περιβάλλον, πριν αρχίσει η σχολική χρονιά.
- ★ Υπενθυμίζουμε τους κανόνες συμπεριφοράς μέσα στην τάξη.
- ★ Μαθαίνουμε στο παιδί να φτιάχνει μόνο του το κολατσιό του. Με αυτόν τον τρόπο νιώθει αυτοπεποίθηση και προετοιμάζεται για τη νέα σχολική χρονιά.
- ★ Συζητάμε για τυχόν ανησυχίες και φόβους, δείχνοντας πως είμαστε δίπλα στο παιδί, σε ό,τι χρειαστεί.
- ★ Αφήνουμε το παιδί να επιλέξει ποια ρούχα θέλει να φορέσει, ώστε να αισθάνεται όσο το δυνατόν πιο άνετα τις πρώτες μέρες στο σχολείο.
- ★ Προετοιμάζουμε το παιδί μας για το πρωινό ξύπνημα. Ξεκινάμε τη μέρα μας όλο και πιο νωρίς, χρησιμοποιώντας το ξυπνητήρι του, ώστε να μπαίνει σταδιακά στις πρωινές του συνήθειες.
- ★ Αγοράζουμε μαζί με το παιδί ένα βιβλίο με επαναληπτικά παιχνίδια και ασκήσεις της χρονιάς που πέρασε. Με αυτό τον τρόπο του υπενθυμίζουμε γνώριμα πράγματα και το προετοιμάζουμε για τη νέα σχολική ύλη.
- ★ Συζητάμε για τις δραστηριότητες και τα χόμπι της νέας σχολικής χρονιάς. Θέλουμε το παιδί μας να επιλέγει και να αποφασίζει μόνο του τις δραστηριότητες με τις οποίες θέλει να ασχοληθεί.

## DANGER – TEEN ANGERS!

- ★ Δείχνουμε εμπιστοσύνη στις δυνατότητες του εφήβου και συζητάμε για τυχόν ανησυχίες και άγχη ενόψει της νέας σχολικής χρονιάς.
- ★ Προσαρμόζουμε το εκπαιδευτικό πρόγραμμα του παιδιού σύμφωνα με τις ανάγκες του, συζητώντας για το αν θα χρειαστεί επιπρόσθετη βοήθεια σε μερικά μαθήματα.
- ★ Αφήνουμε τον έφηβο να επιλέξει αν επιθυμεί βοήθεια μέσω φροντιστηρίου ή ιδιαίτερου μαθήματος.
- ★ Συζητάμε για τις προοπτικές και την εξέλιξη που προσφέρει το σχολείο αναφορικά με το μέλλον μας.
- ★ Συζητάμε με το παιδί μας το θέμα της ελευθερίας και θέτουμε δυο τρεις τομείς όπου θα μπορεί να είναι πιο ελεύθερο κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς. Έτσι ενισχύουμε την υπευθυνότητά του και συμφωνούμε στο ότι το σχολείο δεν είναι μόνο μελέτη.
- ★ Μπορούμε να προμηθεύσουμε το παιδί μας με διάφορα gadgets που καταπολεμούν το άγχος και ενισχύουν τη συγκέντρωση, όπως μπαλάκια anti-stress ή σπίνερ κλπ.

**λογοcare**  
Κέντρο Ειδικής Αγωγής

[WWW.LOGOCARE.GR](http://WWW.LOGOCARE.GR)



ΛογοCare



@logocare\_

Διεύθυνση: Χαριλάου Τρικούπη 85Α, Κηφισιά

Τηλέφωνα: 210 8010 858, 698 044 4051



## «Είμαι η μάνα που άφησε το παιδί της στον παιδικό σταθμό και έφυγε με λυγμούς».

Μια ιστορία από την πρώτη μέρα που άφησα τον Οδυσσέα στον παιδικό σταθμό που ξέρω ότι θα σας θυμίσει κάτι...

— ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ —

Με τα παιδιά μου -και τα δύο- έχουμε περάσει πολύ σοβαρές καταστάσεις υγείας και ομολογώ ότι έχω κλάψει πάρα πολύ. Σήμερα το πρωί, άφησα τον Οδυσσέα στον παιδικό σταθμό. Στην πόρτα. Και το κλάμα μου, μου θύμιζε κάτι από τα παλιά...

Τόσες μέρες ήμουν τόσο σίγουρη πως αποκλείεται να κλάψω, “μα τι κλαίνει μωρέ, αφού τα παιδιά περνάνε τέλεια στους παιδικούς σταθμούς, τι να τον κρατήσω σπίτι; Έχει μεγαλώσει!”. Αυτά έλεγα και ξαναέλεγα και αλήθεια, δεν ένιωθα το παραμικρό αρνητικό συναίσθημα, παρά μόνο χαρά και ανυπομονησία. Να πάει το παιδάκι μου στον σταθμό, να παίξει, να ανακαλύψει, να κάνει φίλους.

Έπειτα από 3 ημέρες προσαρμογής που ήμασταν κοντά του, είτε εγώ είτε ο Τάσος, σήμερα άφησα τον Οδυσσέα στον παιδικό σταθμό. Στην πόρτα. “Τώρα η μανούλα θα του κάνει μια αγκαλίτσα και θα πάει στη δουλίτσα της”, είπε η Τζωρτζίνα, ίσως η πιο γλυκιά δασκάλα που θα μπορούσε να έχει ποτέ το παιδί μου. “Μαμά μη φύγεις” ούρλιαξε ο Οδυσσέας και άρπαξε το χέρι μου, με τον τρόπο που μόνο εκείνος ξέρει. Και εμείς οι μαμάδες ξέρουμε ποιο κράτημα χεριού σημαίνει “μείνε”, ποιο σημαίνει “κράτα με μαμά”, ποιο σημαίνει “αν φύγεις θα νιώσω εγκατάλειψη”...

Του έκανα αγκαλίτσα, τον φίλησα στο κεφαλάκι του, τράβηξα λίγο απότομα το χέρι μου και γύρισα την πλάτη μου. Έτσι μου είχαν πει ότι πρέπει να κάνω. Για να γίνει ο αποχωρισμός όπως πρέπει να γίνει. Το κλάμα του ακουγόταν τόσο δυνατά στο μυαλό μου που πίστεψα πως θα λυγίσω. Επιτάχυνα το βήμα μου, έβαλα τα γυαλιά μου και έτρεξα προς την έξοδο. Το κλάμα του όσο έφευγα, τόσο δυνάμωνε. Το ίδιο και το δικό μου.

Είχα αφήσει τον Οδυσσέα στον παιδικό σταθμό. Στην πόρτα. Εγώ. Που για αυτό το παιδί έχω φέρει τον κόσμο τούμπα, που έχω ξενουχτήσει δίπλα στη θερμοκοιτίδα του 56 βράδια, που ζω για να τον βλέπω ευτυχισμένο, τον είχα αφήσει μόνο του, να με ζητάει με λυγμούς και εγώ να γυρνάω την πλάτη μου και να φεύγω. Έφυγα. Δεν με ένοιαζε ποιος με έβλεπε, έκλαιγα με λυγμούς.

Δύο λεπτά αργότερα χτύπησε το κινητό μου από τον παιδικό σταθμό. Το γρήγορο βήμα μου σταμάτησε και άρχισα να τρέχω προς τα πίσω. “Πάω να τον πάρω!” “Καλημέρα είμαι η Ηρώ, πήρα να σας πω ότι ο Οδυσσέας σταμάτησε το κλάμα και παίζει με τα άλλα παιδάκια...”. Παύση. “Δηλαδή να μην έρθω να τον πάρω”; “Όχι φυσικά! Περνάει πολύ όμορφα”.

Ξαναγύρισα στην κανονική μου πορεία και το πρόσωπό μου απέκτησε το μεγαλύτερο χαμόγελο του κόσμου. Το παιδί μου ήταν ευτυχισμένο.

Ο αποχωρισμός ξέρω ότι θα μας πονέσει μερικές μέρες ακόμα, αλλά μέσα μου γνωρίζω πως κάνω στο μικρό μου μωρό το μεγαλύτερο δώρο. Του ανοίγω τις πόρτες για το ομορφότερο και πιο χρωματιστό ταξίδι της ζωής του. Συνέχισα να περπατάω και χαμογελούσα σε αγνώστους. Με περνούσαν για τρελή. Δεν με ένοιαζε. Το πρώτο βήμα είχε γίνει και το αγοράκι μου ήταν στο σχολείο του και έπαιζε. Χωρίς τη μαμά. Απλά υπέροχα.

Ήρθα στο γραφείο. Έβαλα το κινητό μου στο πιο δυνατό για να είμαι σίγουρη πως θα το ακούσω και έβαλα μουσική. Το μυαλό μου είναι ασταμάτητα μαζί του αλλά η καρδιά μου χτυπάει ευτυχισμένη. Μια νέα περίοδος της ζωής μας ξεκινάει και θα είναι ωραία!

Καλή σχολική χρονιά μωρό μου,  
Η μαμά

## Tips

### ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΤΟΝ ΑΠΟΧΩΡΙΣΜΟ ΠΙΟ ΕΥΚΟΛΟ!

- ★ Το άγχος του αποχωρισμού είναι απόλυτα φυσιολογικό και με διαφορετική ένταση εμφανίζεται σε όλα τα παιδάκια. Δεν θα πρέπει να σας αγχώνει!
- ★ Σημαντικό ρόλο στην επιτυχή προσαρμογή του παιδιού στο πρώτο του σχολείο παίζει η στάση των γονέων. Πρώτα από όλα εσείς πρέπει να είστε σίγουροι και χαρούμενοι, γιατί τα παιδιά “διαβάζουν” κάθε έκφραση του προσώπου σας.
- ★ Προετοιμάστε το παιδί σας για αυτό που θα του συμβεί και περιγράψτε του με τα ομορφότερα λόγια τη ζωή του στο σχολείο.
- ★ Η γνωριμία με τη δασκάλα πριν την πρώτη ημέρα, είναι ουσιαστικής σημασίας. Το ίδιο και η εξοικείωση με τους χώρους του σχολείου.
- ★ Στις αρχές οι Δευτέρες θα είναι συνήθως πιο δύσκολες γιατί θα απαιτούν έναν νέο αποχωρισμό! Μην ανησυχείτε, είναι απολύτως φυσιολογικό!
- ★ Δημιουργήστε μια ρουτίνα αποχαιρετισμού με μία σταθερή φράση. “Μωρό μου καλά να περάσεις, τα λέμε το μεσημέρι, σε αγαπώ!” Πείτε την με αποφασιστικότητα και τρυφερή χροιά στη φωνή σας και όλα θα πάνε καλά!





## ΔΕΥΤΕΡΑ

**Γιαουρτόπιτα με φέτα και ντομάτα:**  
Συνταγή πλούσια σε προβιοτικά και ασβέστιο!

### ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ:

200 γρ. γιαούρτι (1 κεσεδάκι)  
3 αυγά  
150 γρ. στήθος κοτόπουλο ψιλοκομμένο  
(εναλλακτικά, 4-5 φέτες γαλοπούλα)  
1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο  
150 γρ. φέτα (κατά προτίμηση, ουδέτερης άλμης)  
50 γρ. παρμεζάνα τριμμένη  
50 γρ. αλεύρι  
½ κουτ. σούπας baking powder  
12-15 ντοματίνια (κομμένα στη μέση)  
10-12 φύλλα μέντα και βασιλικό ψιλοκομμένα  
Αλάτι & πιπέρι

### HOW TO:

Σοτάρετε το κοτόπουλο με το ελαιόλαδο, καρυκεύετε και ανακατεύετε το γιαούρτι με τα αυγά. Προσθέτετε τα τυριά, το baking powder και το αλεύρι. Μοιράζετε το μείγμα σε μικρές φόρμες ή το αδειάζετε όλο σε μία μεγαλύτερη, βάζοντας αντικολλητικό χαρτί ψησίματος. Προσθέτετε από πάνω τα ντοματίνια, βυθίζοντάς τα ελαφρά, και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο τα πιτάκια στους 180 °C για 15-20 λεπτά ή, αν βάλετε το μείγμα σε μεγαλύτερη φόρμα, 35-40 λεπτά.

# Back to school gastronomy

ΜΑΜΑΑΑΑΑ, ΤΙ ΘΑ ΦΑΜΕ ΣΗΜΕΡΑ;!  
ΚΑΙ ΝΑ ΠΩΣ Η ΕΡΩΤΗΣΗ-ΕΦΙΑΛΤΗΣ  
ΓΙΝΕΤΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙ!

Ο executive chef Κυριάκος Μελάς  
γεμίζει το lunchbox της εβδομάδας με  
5 πεντανόστιμες και εύκολες συνταγές.

## ΤΡΙΤΗ

**Quesadillas:**  
Πρωτεΐνη + βιταμίνη C = Love forever!

### ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ:

250 γρ. κιμά μοσχαρίσιο  
1 κόκκινη πιπεριά Φλωρίνης,  
κομμένη σε λεπτές φέτες  
1 κίτρινη πιπεριά, κομμένη σε λεπτές φέτες  
½ πράσινη πιπεριά, κομμένη σε λεπτές φέτες  
2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο  
1 κουτ. γλυκού κύμινο  
½ κουτ. γλυκού κρεμμύδι σε σκόνη  
1 κουτ. γλυκού ρίγανη  
Πάπρικα καπνιστή  
Αλάτι & πιπέρι  
100 γρ. τυρί κρέμα  
150 γρ. τυρί γραβιέρα  
1 συσκευασία tortillitas ολικής άλεσης (μικρές)

### HOW TO:

Σε ένα τηγάνι με ελαιόλαδο, σοτάρετε τον κιμά και ανακατεύετε πολύ καλά μέχρι να ροδίσει. Προσθέτετε τις πιπεριές, τα μπαχαρικά, το αλατοπίπερο και ανακατεύετε καλά ώσπου να ψηθούν τα λαχανικά. Αποσύρετε το τηγάνι από τη φωτιά, προσθέτετε το τυρί κρέμα και συνεχίζετε το ανακάτεμα μέχρι να ομογενοποιηθούν όλα τα υλικά. Γεμίζετε με το μείγμα κάθε πιτάκι ως τη μέση και πασπαλίζετε με γραβιέρα. Διπλώνετε στη μέση και ζεσταίνετε στο τηγάνι ξανά, ή και στην τостιέρα, μέχρι να λιώσει το τυρί. Τέλος, το κόβετε στη μέση και σερβίρετε.



## ΤΕΤΑΡΤΗ

**Τυροπιτάκια με κourkouμά, ελαιόλαδο και κολοκύθι:** Η ισχύς εν τη ενώσει!

### ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ:

200 γρ. γιαούρτι (1 κεσεδάκι)  
250 γρ. ελαιόλαδο  
500 γρ. αλεύρι  
1 κουτ. σούπας baking powder  
1 κουτ. σούπας κourkouμά  
1 κρόκο αυγού χτυπημένο με λίγες σταγόνες λεμονιού (για το άλειμμα)  
Σουσάμι (για το πασπάλισμα)

### ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ:

3 μεγάλα κολοκύθια  
3 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα  
250 γρ. φέτα (ουδέτερης άλμης)  
1 κουτ. σούπας ψιλοκομμένο δυόσμο  
½ κουτ. σούπας ψιλοκομμένο άνηθο  
½ κουτ. σούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό  
Αλάτι & πιπέρι  
3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

### HOW TO:

Τρίβετε τα κολοκυθάκια και τα σοτάρετε με ελαιόλαδο. Σκεπάζετε με το καπάκι, τα αφήνετε να ψηθούν και προς το τέλος προσθέτετε το κρεμμύδι. Ρίχνετε το αλατοπίπερο και αφήνετε στην άκρη. Μόλις κρυώσει, βάζετε τη φέτα και τα μυρωδικά. Στο μεταξύ, ετοιμάζετε τη ζύμη, ανακατεύοντας πρώτα το αλεύρι με το baking powder και το ελαιόλαδο, στη συνέχεια το γιαούρτι και τέλος τον κourkouμά. Ζυμώνετε καλά μέχρι να ομογενοποιηθεί το ζυμάρι. Χωρίζετε τη ζύμη σε ίσα μικρά μπαλάκια και τα ανοίγετε με τον πλάστη σε στρογγυλά πιτάκια, τα γεμίζετε με ένα κουταλάκι και κλείνετε τις άκρες με ένα πιρούνι. Αλείφετε με τον κρόκο αυγού το κάθε πιτάκι, πασπαλίζετε με λίγο σουσάμι και ψήνετε σε δυνατό φούρνο στους 200 °C για περίπου 20 λεπτά, μέχρι να ροδοκοκκινίσουν.



Όταν ετοιμάζετε το κολατσιό για το σχολείο, μην ξεχνάτε ότι...

- ★ Το κολατσιό είναι απαραίτητο, αλλά δεν πρέπει να είναι «βαρύ». Χρειαζόμαστε ένα ισορροπημένο, νόστιμο και θρεπτικό γεύμα, που θα δώσει την απαιτούμενη ενέργεια στο παιδί ώστε να συνεχίσει το μάθημα με διαύγεια.
- ★ Καλό είναι το παιδί να επιλέξει το δικό του lunch box, που θα του αρέσει εξωτερικά και θα του δημιουργεί την επιθυμία να το ανοίξει! Προσέξτε να είναι ισοθερμικό, σε σωστό μέγεθος και με ηθκούλες, εύκολο στο άνοιγμα και να χωράει στην τσάντα!
- ★ Τα χειροποίητα είναι σαφώς προτιμότερα από τα τυποποιημένα γεύματα, ειδικά όταν τα φτιάχνετε εσείς οι ίδιοι, ενισχύοντας παράλληλα τη σύνδεση του σπιτικού φαγητού με το παιδί σας.
- ★ Προσοχή στους έτοιμους χυμούς, γιατί μπορεί να περιέχουν πολλή ζάχαρη.

## ΠΕΜΠΤΗ

**Μπισκότα βρώμης:** Και χορταστικά, και εύκολα, και σοκολατένια! Τι άλλο θέλετε;!

### ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ:

150 γρ. αλεύρι  
150 γρ. βρώμη  
100 γρ. μαύρη ζάχαρη  
150 γρ. βούτυρο λιωμένο  
40 γρ. μέλι  
40 γρ. γάλα  
60 γρ. σοκολάτα υγείας

### HOW TO:

Ανακατεύετε όλα τα υλικά μαζί και πλάθετε δημιουργώντας μικρά στρογγυλά πεπλατυσμένα μπισκότα. Τα τοποθετείτε σε ταψί, αφού βάλετε αντικολλητικό χαρτί ψησίματος, και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160 °C για περίπου 10 λεπτά.



## ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

**Apple cups:** Μια μηλόπιτα την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα...

### ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ:

3 μήλα, κομμένα σε φέτες  
1 αυγό  
130 γρ. αλεύρι  
1 κουτ. σούπας baking powder  
1 κουτ. σούπας κανέλα  
1 κουτ. γλυκού γαρίφαλο  
½ κουτ. γλυκού corn flour  
40 ml ελαιόλαδο  
40 γρ. μαύρη ζάχαρη  
1 βανιλίνη  
2 κουτ. σούπας σταφίδες  
2 κουτ. σούπας αμύγδαλα χοντροκοπανισμένα

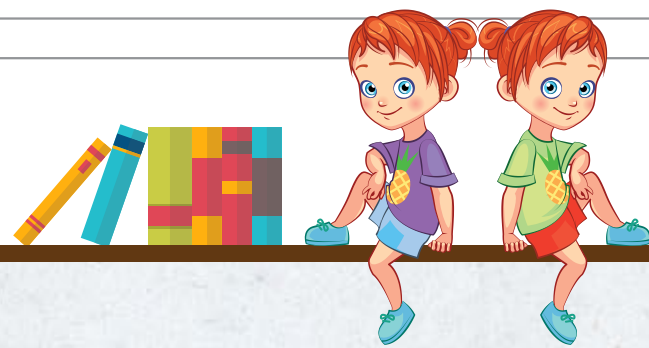
### HOW TO:

Βάζετε σε ένα μπολ τα μήλα, τα μπαχαρικά, τη βανιλίνη, το αυγό, τη ζάχαρη και ανακατεύετε. Ρίχνετε το corn flour και στη συνέχεια προσθέτετε το baking powder και το αλεύρι ενώ συνεχίζετε το ανακάτεμα. Ρίχνετε το μείγμα σε λαδωμένα και αλευρωμένα ατομικά φορμάκια, τα σκεπάζετε με αλουμινόχαρτο και ψήνετε για 20-25 λεπτά, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180 °C.



Ο Κυριάκος Μελάς είναι ιδρυτής του Kids Cooking Club, της πρώτης σχολής μαγειρικής για παιδιά στην Ευρώπη, και expert της ισορροπημένης διατροφής.





## Η Λυδία και η Άννα μας ξεναγούν στον θαυμαστό κόσμο των βιβλίων...

Όπως όλα τα περιοδικά, έτσι και το «boom» έχει τους «βιβλιοκριτικούς» του: και ποιοι άλλοι θα μπορούσαν να μας προτείνουν καλύτερα βιβλία από την Άννα και τη Λυδία, δύο πανέξυπνα δίδυμα, οκτάχρονα κορίτσια που διαβάζουν ασταμάτητα κι έχουν αυστηρή αλλά εμπειριστατωμένη άποψη!

— ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ —

### «Πρωτάρης μπαμπάς»

των Lionel Pailles & Benoit Le Goëdec

Κατηγορία Οικογενειακή φροντίδα



Τώρα που η μαμά έχει στην κοιλιά της τα δύο νέα μικρά αδερφάκια μας, του είπαμε να διαβάσει αυτό το βιβλίο που γράφει μέσα τα πάντα για τα μωρά, κι έχει και πάρα πολλά κόλπα. Έτσι, έμαθε ακόμα περισσότερα για το τάισμα και γιατί κλαίνει τα μωρά. Κι έτσι ο μπαμπάς μας έγινε ο καλύτερος του κόσμου!

### «Μια αγκαλιά» & «Μια στιγμή»

της Μαρίνας Γιώτη



Αγαπημένο βιβλίο του μπαμπά είναι το «Μια αγκαλιά»! Δε μας το έχει πει, αλλά το ξέρουμε, γιατί, όταν το διάβασε, μας πήρε αγκαλιά κι έκλαιγε δυο ώρες! Η ίδια συγγραφέας, η κυρία Μαρίνα Γιώτη, έχει γράψει κι ένα βιβλίο για μαμάδες και γιους, το «Μια στιγμή», που όταν ο μπαμπάς το χάρισε στη γιαγιά μας, έκλαιγε και εκείνη. Μα τι γίνεται με αυτά τα βιβλία;!

### «Ο Μπλου χαίρεται την κάθε στιγμή»

του Louison Nielman

Σειρά Zen για Παιδιά



Αυτό είναι το αγαπημένο μας βιβλίο! Γιατί μας ηρεμεί με έναν μαγικό τρόπο όταν μας το διαβάζει η μαμά. Και καταλαβαίνουμε πως τελικά το πιο σημαντικό πράγμα στη ζωή είναι να χαιρόμαστε και να απολαμβάνουμε την κάθε στιγμή και να έχουμε υπομονή. Και εντάξει, μετανιώνουμε και λίγο για κάθε φορά που γκρινιάζουμε όταν δε γίνεται αμέσως το δικό μας. (Μερικές φορές έχουμε δίκιο όμως!)

### «20 σπουδαία κορίτσια που άλλαξαν τον κόσμο»

των Rosalba Troiano & Jacopo Olivieri

Σειρά Συναρπαστικές ιστορίες



Από αυτό το βιβλίο, κάθε βράδυ, τότε η μαμά και τότε ο μπαμπάς, μας διαβάζουν από μια ιστορία για μια διάσημη γυναίκα. Έτσι μάθαμε πως το γλυκό πάβλοβα, που τρελαινόμαστε κι εγώ και η Άννα, πήρε το όνομά του από την μπαλαρίνα Άννα Πάβλοβα, που έγινε η καλύτερη μπαλαρίνα επειδή έκανε κάθε μέρα πάρα πολλές ώρες προπόνηση. Και πως η τέλεια κολόνια της μαμάς, που γράφει «σανέλ» και καμιά φορά πάμε και βάζουμε κρυφά, πήρε το όνομά της από μια κυρία που την έλεγαν Κοκό Σανέλ και έφτιαχνε τα καλύτερα ρούχα και καπέλα, αλλά στην αρχή κανείς δεν πίστευε πως είναι η καλύτερη...

### «Βόλφγκανγκ Αμαντέους Μότσαρτ»

των Isabel Munoz & Jane Kent

Σειρά Μικρά παιδιά μεγάλα όνειρα



Το βιβλίο αυτό, που μιλάει για τον Μότσαρτ, μας το διαβάζει ο μπαμπάς συνήθως τις Κυριακές και μας βάζει να ακούμε και τον «Μαγικό Αυλό», που είναι η αγαπημένη μας όπερα. Στο βιβλίο λέει πως ο Μότσαρτ ήταν ένα παιδί-θαύμα κι έγραφε τα πρώτα του έργα όταν ήταν 5 χρονών, και πως έπαιζε πολλά μουσικά όργανα. Έτσι αποφασίσαμε να ξεκινήσουμε του χρόνου η Λυδία μαθήματα πιάνου κι εγώ μαθήματα βιολιού! Μέχρι τότε όμως θα κάνουμε συνέχεια πατίν!

### «Ολίβια: Η πιο καλή μου φίλη!»

των Meredith Costain & Danielle McDonald

Κατηγορία Παιδική λογοτεχνία



Η Ολίβια είναι φανταστική! Είναι πολύ αστεία, έχει φοβερές ιδέες και πάρα πολλή πλάκα! Κι έχει ένα τετράδιο που γράφει εκεί τα πάντα! Από τότε που το διαβάσαμε, αποφασίσαμε να κάνουμε κι εμείς το ίδιο. Κι έτσι, τώρα έχουμε κι εμείς από ένα τετράδιο και κάθε βράδυ πριν κοιμηθούμε γράφουμε εκεί όλα μας τα μυστικά!



### «Γιατί οι Δανοί μεγαλώνουν τα πιο ευτυχισμένα παιδιά στον κόσμο»

των Alexander Jessica & Sandahl Iben Dissing

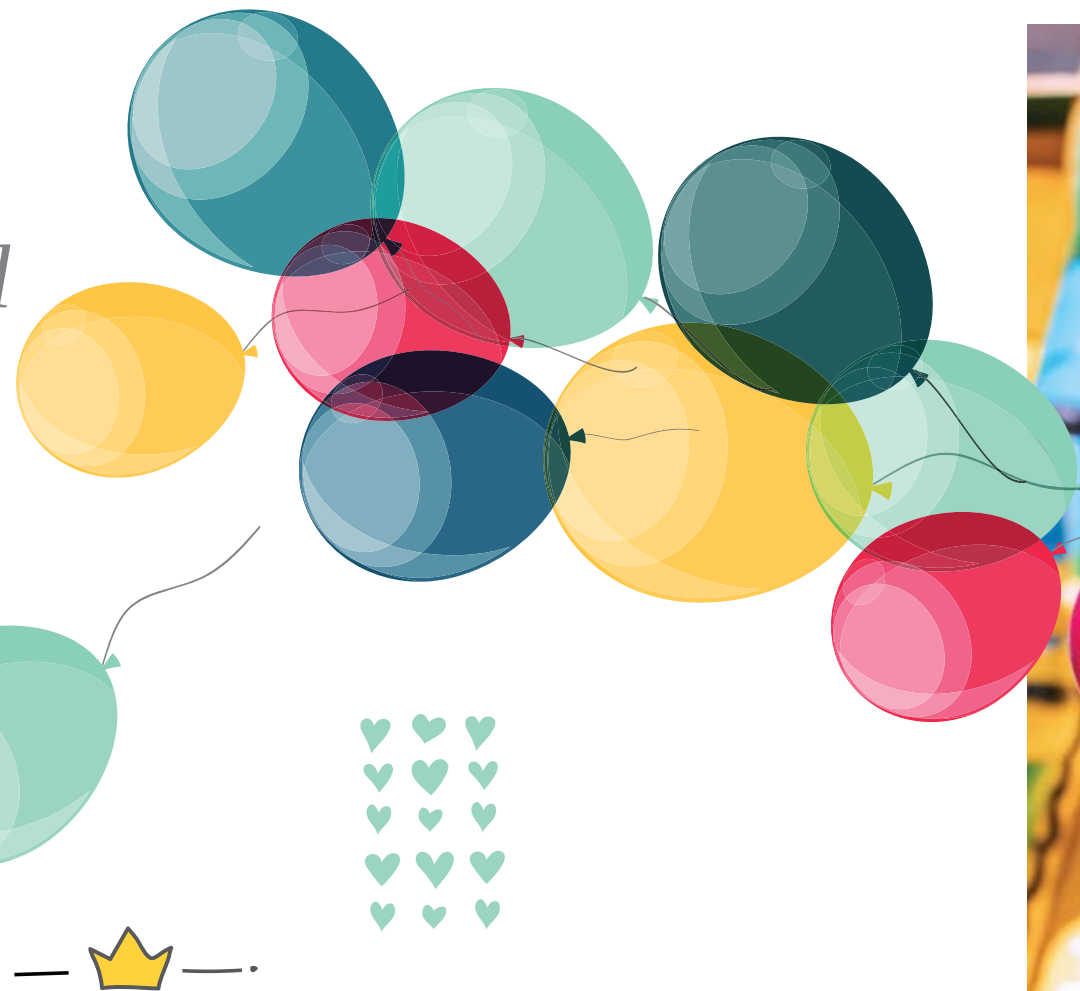
Κατηγορία Οικογενειακή φροντίδα

Λοιπόν, μαμά, θα σου πούμε το μυστικό μας: Ξέρουμε πως κάθε φορά που πάμε στην Ειρήνη να παίξουμε, στέκεσαι στο παράθυρο να δεις αν περάσαμε σωστά τον δρόμο απέναντι. Γι' αυτό, τώρα που μεγαλώσαμε πια, θέλουμε να σου πούμε να μην ανησυχείς τόσο πολύ για εμάς. Έτσι κι αλλιώς, έχεις διαβάσει το βιβλίο «Γιατί οι Δανοί μεγαλώνουν τα πιο ευτυχισμένα παιδιά στον κόσμο», που λέει πώς να αντιμετωπίσουμε κάθε άσχημη στιγμή και να έχουμε εμπιστοσύνη. Οπότε, να εμπιστευόμαστε κι εσύ εμάς λίγο παραπάνω...



## Kids fashion Back to School

# Ραφαέλα



«WHAT MAKES YOU DIFFERENT, MAKES YOU BEAUTIFUL»

Η Ραφαέλα είναι ίσως το πιο τρυφερό πλάσμα που έχετε γνωρίσει. Διαγνώστηκε με σύνδρομο Down λίγες ημέρες αφότου γεννήθηκε, 17 ημερών έκανε το πρώτο από τα δύο χειρουργεία ανοιχτής καρδιάς, και από τα δύο της χρόνια παλεύει ταυτόχρονα και με τη θρομβοπενία, μια σοβαρή πάθηση του αίματος. Παρ' όλ' αυτά και για όλα αυτά, η Ραφαέλα αγαπά τη ζωή, το παιχνίδι και τα... χρωματιστά ρούχα! Γι' αυτό κι εμείς την κάναμε πρωταγωνίστρια της πρώτης μας παιδικής μόδας. Μια παιδική μόδα που έχει σκοπό να αναδείξει την κορυφαία τάση της σεζόν: το πόσο υπέροχο είναι να είσαι ξεχωριστός!

— ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ — PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ — FASHION DIRECTION: ΜΑΡΙΛΟΥ ΘΕΟΔΩΡΙΔΟΥ — ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΒΑΛΙΑ ΝΟΥΣΙΑ — LOCATION: VOLTA FUN TOWN —



Η Ραφαέλα ήρθε από το Ηράκλειο της Κρήτης για τη φωτογράφιση του «BOOM»! Η ίδια λέει ελάχιστες λεξούλες, κι έτσι -παρόλο που επικοινωνήσαμε εξαιρετικά μαζί της-, δεν καταφέραμε να μιλήσουμε με λόγια. Για τον λόγο αυτό ζητήσαμε από τη μαμά της, μια αληθινή outstanding mommy, τη Γωγώ, να μας εκμυστηρευτεί όμορφες λεπτομέρειες από τη ζωή της μικρής, που μας έκαναν να χαμογελάσουμε από ευτυχία!



T-SHIRT, JEAN ΣΑΛΟΠΕΤΑ, JEAN JACKET & SNEAKERS ADIDAS | DPAM  
JEAN JACKET | GAP  
ΓΥΑΛΙΑ ΗΛΙΟΥ POLAROID | ORAMA OPTICS



«Η Ραφαέλα λατρεύει το λούνα παρκ και, αν μπορούσε, θα ήθελε να είναι εκεί όλη την ημέρα! Το πρόγραμμά της είναι απίστευτα γεμάτο. Το πρωί ξυπνάμε, τρώμε καλό πρωινό και η Ραφαέλα πάει στο σχολείο. Όταν επιστρέψει, θα φάει το μεσημεριανό της και θα ξεκουραστεί ελάχιστα, καθώς κάθε απόγευμα έχει λογοθεραπεία, εργοθεραπεία ή φυσιοθεραπεία! Φυσικά πάμε και κολυμβητήριο και, αν ξεκλέψουμε λίγο χρόνο, θα ζητήσει να παίξει και σε κάποιον παιδότοπο!»

BAMBAKEPO ΦΟΡΕΜΑ | GAP  
PINS ΚΑΙ SNEAKERS ADIDAS | DRAM

«Το αγαπημένο της φαγητό είναι τα μακαρόνια με κιμά, ενώ λατρεύει να δοκιμάζει ρούχα μπροστά στον καθρέφτη! Μόλις βάλει κάτι καινούριο, παίρνει πόζες και κάνει τις πιο αστείες και γλυκές γκριμάτσες».



ΦΟΥΤΕΡ TOSA BOCA | H&M  
JEAN PANTELONI | GAP  
ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ | TOMS

«Αγαπάει τρελά την αδερφή της και τα ξαδερφάκια της, που την αγαπούν και τη φροντίζουν πάρα πολύ κι εκείνα! Η Ραφαέλα είναι η αρχηγός της παρέας! Εκείνη πάει μπροστά και οι υπόλοιποι ακολουθούν. Πάνω από όλα όμως της αρέσουν τα μωρά! Τα πολύ μωρά! Μόλις δει μωρό σε καρτσάκι, θέλει να τρέξει και να το αγκαλιάσει!»







ΦΟΥΤΕΡ, ΤΟCΑ ΒΟCΑ & ΚΟΤΛΕ ΦΟΥCΤΑ | H&M  
BACKPACB BIXBEE | WWW.MILKSHAKESANDDREAMS.COM  
ΓΥΑΛΙΑ ΟΡΑCΕΩC | ORAMA OPTICS

«Μπορεί να μη μιλάει κανονικά, αλλά ό,τι θέλει, θα σ' το πει με τον τρόπο της. Έχει δημιουργήσει έναν δικό της τρόπο επικοινωνίας, που είναι κατανοητός ακόμα και από κάποιον που τη γνωρίζει για πρώτη φορά».



JEAN JACKET, T-SHIRT & JEAN ΦΟΥCΤΑ | ZARA  
ΑΞΕCΟΥΑΡ | DPAM  
BACKPACB BIXBEE | WWW.MILKSHAKESANDDREAMS.COM  
SNEAKERS ADIDAS | DPAM

«Η Ραφαέλα δεν έχει κακία, έχει μόνο αγάπη μέσα της! Η μέρα μας περιλαμβάνει δεκάδες στιγμές τρυφερότητας, όμως η πιο τρυφερή στιγμή είναι το βράδυ όταν τη βάζω για ύπνο και μου ζητάει να της χαϊδεύω τα χεράκια της μέχρι να κοιμηθεί. Με αγκαλιάζει και με φιλάει, και ξαφνικά ο κόσμος μας γίνεται ακόμα πιο όμορφος!»



Όταν έφυγαν η Ραφαέλα και η Γωγώ για να επιστρέψουν στην πόλη τους, ζήτησα από τη Γωγώ να μου στείλει δυο λόγια για την κόρη της. Σας παραθέτω το κείμενο που έφτασε στο mail μου χωρίς καμία αλλαγή.

«Κόρη μου... Τα λόγια δεν είναι αρκετά να περιγράψουν το συναίσθημα της ανιδιοτελούς αγάπης σου!!!

Ο ερχομός σου ήταν πολύ δύσκολος, γιατί από τις πρώτες μέρες της ζωής σου κυριαρχούσε μέσα μου ο φόβος και η αγωνία για το αν θα τα καταφέρεις να κρατηθείς στη ζωή!! Το πρώτο μας μέλημα ήταν να κάνουμε την καρδούλα σου να χτυπάει κανονικά... Το σύνδρομο Down δεν είχαμε ιδέα σε τι ταξίδι θα μας οδηγούσε...

Ένα ταξίδι μαγικό και δύσκολο συγχρόνως, γεμάτο εμπόδια με κίνδυνο τη ζωή σου!! Οι μάχες που κερδίζεις μας κάνουν να καταλαβαίνουμε πόση δύναμη και αγάπη έχεις μέσα σου για τη ζωή! Σε βλέπω, κόρη μου, να μεγαλώνεις, να είσαι ένα χαμογελαστό και χαρούμενο παιδί, και μας κάνεις περήφανους με όλα αυτά που έχεις καταφέρει με το πείσμα σου...

Να πας κόντρα σε αυτό που λέγεται σύνδρομο Down. Αγαπάς χωρίς να ζητάς κανένα αντάλλαγμα...

Με τον ιδιαίτερο χαρακτήρα σου μας έκανες να έρθουμε πιο κοντά σαν οικογένεια και να γίνουμε δυνατοί σαν γροθιά! Μέσα από σένα μάθαμε να μεγαλώνουμε την αδερφή σου με τον καλύτερο τρόπο, και εκείνη να μαθαίνει πόσο σημαντικό είναι να έχεις μια αδερφή ιδιαίτερη!! Από τη διαδρομή της καθημερινότητάς σου, παιδί μου, μας δίδαξες ποια είναι η ουσία και η αξία της ζωής...

Έχουμε να πάρουμε πολλά ακόμα, γιατί έχουμε πολύ δρόμο μπροστά μας... Θα είμαστε πάντα στο πλάι σου, αγάπη μου!!! Η μοναδικότητά σου είναι το δώρο μας και η αγάπη σου η δύναμή μας»

Ραφαέλα



# BOOM STYLE ACADEMY

ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑΤΙ ΒΗΚΑΝ ΤΑ **#SOS** ΤΗΣ ΦΕΤΙΝΗΣ ΣΕΖΟΝ — ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ & ΤΗΝ ΙΩΓΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ —

## BOY

Σίγουρος, αντισυμβατικός, ένας μικρός rockstar.

Κάνει τις πιο στυλάτες και powerful επιλογές σε ρούχα, παπούτσια και αξεσουάρ και παίρνει άριστα δέκα

Danny duffle  
παλτό MONSOON  
(για ηλικίες από 1  
έως 12 ετών)



Backpack  
FJALLRAVEN KANKEN  
KIDS

Σετ κάλτσες  
ROLLING  
STONES, Happy  
Socks



Αντιανεμικό jacket σε μπλε χρώμα  
KENZO KIDS

Onesie φόρμα  
H&M Conscious



Φούτερ Baseball Jacket  
Bear, Kids Closet



Φόρμα Rockets,  
Stella McCartney



Γυαλιά οράσεως  
Karavan Kids,  
ORAMA OPTICS



Παιδική μπλούζα Little  
Marc Jacobs,  
LAPIN HOUSE



Ρολόι Let's  
Rock, Flik Flak



Παπούτσια 574  
Classic Grade,  
NEW BALANCE



Baby Jacket,  
Timberland

“You can never be overdressed or overeducated!”

- Oscar Wilde -

## GIRL

Ξεχάστε νεράιδες και παραμύθια και προετοιμάστε τη μικρή σας fashionista με sparkling jackets, φούστες που θα ζήλευε η Carrie Bradshaw, και φυσικά το ανάλογο attitude! Fashion icon, παρούσα!



Φόρεμα Hot Chili  
Skater Dress, Kids  
Closet



Γυαλιά οράσεως  
Polaroid, ORAMA  
OPTICS



Αθλητικά παπούτσια GAZELLE, Icey  
Pink, Adidas, LAPIN HOUSE



Τζιν jacket Diesel,  
LAPIN HOUSE



Αθλητικά παπούτσια  
SUPERHERO APPLIQUE,  
Accessorize



Metallic gabardine jacket DIOR  
(για ηλικίες από 2 έως 13 ετών)

Μπλούζα από δαντέλα Chloé,  
LAPIN HOUSE



Τζιν stars,  
Stella McCartney



Παλτό με κουκούλα  
LAPIN, LAPIN HOUSE



Φούστα πλισέ DKNY (για  
ηλικίες από 4 έως 16 ετών)



Τσάντα Bucket  
Stars, Stella  
McCartney



Παπουτσάκια αγκαλιάς σε ροζ  
παλ BABYWALKER, LAPIN HOUSE



Μάλλινο  
παλτό  
DIOR



Μπότες ORIGINAL  
KIDS FIRST CLASSIC  
WELLINGTON, CANDY  
FLOSS, HUNTER

Ακουστικά Wireless, JR300BT,  
On-Ear Headphones, JBL







baby  
BOOM

★ babies of outstanding mommies ★

# Checklist

## Η ΤΣΑΝΤΑ ΤΟΥ ΜΑΙΕΥΤΗΡΙΟΥ

Επειδή πολλά μωράκια κάνουν την εμφάνισή τους όταν δεν τα περιμένεις, την τσάντα του μαιευτηρίου είναι καλό να την έχετε έτοιμη από τις 34 εβδομάδες! Ετοιμάσαμε ένα πλήρες checklist για να μην σας ξεφύγει τίποτα!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

### ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΜΑ

- ☐ Άνετες πιτζάμες και νυχτικά με τιράντα που ανοίγει για τον θηλασμό
- ☐ Παντόφλες
- ☐ Πολύ άνετα, βαμβακερά εσώρουχα
- ☐ Σουτιέν θηλασμού
- ☐ Ρόμπα
- ☐ Κρέμα για τις θηλές
- ☐ Άνετα, βαμβακερά καλτσάκια
- ☐ Σερβιέτες (θα υπάρχει μια μικρή αιμορραγία)
- ☐ Γυαλιά μυωπίας και φακούς (αν χρησιμοποιείτε)
- ☐ Οδοντόβουρτσα, Οδοντόκρεμα
- ☐ Σαμπουάν, Αφρόλουτρο, Ξυραφάκι, Αποσμητικό
- ☐ Βούρτσα / Σεσουάρ
- ☐ Κρέμα προσώπου
- ☐ Τα απαραίτητα καλλυντικά
- ☐ Πετσέτα
- ☐ Τσάντα για τα άπλυτα
- ☐ Φορτιστή κινητού
- ☐ Το ντοσιέ με όλες τις εξετάσεις της εγκυμοσύνης
- ☐ Τα δικά σας -άνετα- ρούχα εξόδου
- ☐ Βιβλίο/ Περιοδικό (ή προνοήστε να έχετε κατεβάσει μια σειρά από το Netflix στο κινητό σας)
- ☐ Αντιβακτηριδιακά μαντηλάκια
- ☐ Απολυμαντικό υγρό για τους επισκέπτες

### ΓΙΑ ΤΟ ΜΩΡΟ

- ☐ Ζιπουνάκια
- ☐ Πετσετάκια
- ☐ Πάνες
- ☐ Υγρά μαντηλάκια
- ☐ Κουβερτούλα
- ☐ Σεντονάκια - Πετσέτες
- ☐ Μαξιλάρι θηλασμού
- ☐ Βρεφικό αφρόλουτρο
- ☐ Ρούχα εξόδου (Ξέρετε! Τα πιο cute!)

Το τι θα χρειαστείτε για το μωρό σας εξαρτάται από το αν θα γεννήσετε σε ιδιωτικό ή δημόσιο μαιευτήριο. Στα ιδιωτικά συνήθως παρέχονται σχεδόν τα πάντα, οπότε λίγο καιρό πριν γεννήσετε, ρωτήστε τον γιατρό σας.

”

Το πιο σημαντικό που πρέπει να “πάρτε” μαζί σας είναι η καλή σας διάθεση! Άλλωστε στο μαιευτήριο θα ζήσετε ίσως την πιο συγκινητική και σπουδαία στιγμή της ζωής σας!

#### ★ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΕΓΓΡΑΦΑ ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΝΝΑ

Ταυτότητα ή διαβατήριο  
Βιβλιάριο Υγείας και ΑΜΚΑ  
Στοιχεία ιδιωτικής ασφάλειας εάν έχετε (εταιρεία και αριθμό συμβολαίου)

#### ★ SUPER SOS

Απαγορεύεται να φύγετε από το μαιευτήριο χωρίς να έχετε στο αυτοκίνητό σας το ειδικό κάθισμα αυτοκινήτου για το μωρό σας. Ακόμα και αν το μωρό σας ζυγίζει μόλις 2 κιλά, θα πρέπει να κάνει την πρώτη του βόλτα ως το σπίτι σας δεμένο κανονικά στο κάθισμα.



# 10 πράγματα που αλλάζουν όταν γίνεις μάνα!



Πριν γίνω μαμά, έβλεπα τις φίλες μου που είχαν μόλις γίνει μαμάδες να μιλούν ασταμάτητα για τα παιδιά τους, να ανταλλάσσουν συμβουλές και φωτογραφίες και, με σχεδόν μαζοχιστικό τρόπο, να αφήνουν τον εαυτό τους στο περιθώριο και, δε σας το κρύβω, εκνευρίζονται. Και ξαφνικά, έγινα κι εγώ μαμά. Και ντράπηκα για όλα όσα σκεφτόμουν για τις άλλες μαμάδες. Γιατί, πολύ απλά, έγινα χειρότερη από εκείνες.

— ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ —

## ΤΟ ΚΙΝΗΤΟ

Το κινητό σου έχει πλέον 3 χρήσεις.

1. Βγάζεις χιλιάδες φωτογραφίες και βίντεο, το μωρό σε ίδια στάση με ίδια ρούχα, κι όμως έχεις 14 φωτογραφίες γιατί αλλάζει απειροελάχιστα η έκφρασή του - εσύ ξέρεις ΠΟΣΟ διαφορετικές είναι.
2. Δείχνεις αυτές τις φωτογραφίες. Οι άλλοι από μέσα τους σιχτιρίζουν την ώρα και τη στιγμή που σε ρώτησαν τι κάνει το μωρό σου. Το θεϊκό είναι ότι εσύ το ξέρεις. Και το απολαμβάνεις.
3. Τις στιγμές που είστε μακριά (που πηγαίνεις στη δουλειά, στο super market, ή μέχρι το φαρμακείο) παίρνεις απανωτά τηλέφωνα τον άτυχο εκείνο άνθρωπο που έχεις αφήσει με το μωρό σου. Τον άντρα σου, τη μαμά σου, την πεθερά σου... «Τι κάνετε; Έφαγε το μωρό; Κλαίει;» Μα πόσα μπορεί να άλλαξαν 5 λεπτά μετά το προηγούμενο τηλεφώνημά σου; Πολλά... Είσαι μανά και ξέρεις.

## ΟΙ ΦΙΛΟΙ

Ποτέ δε θα ξαναπάς διακοπές με τους κολλητούς σας, που έχουν κάνει το σφάλμα να μην έχουν παιδιά. Μα τι θα λέτε αυτές τις ατελείωτες ώρες, που μέχρι σήμερα μιλούσατε για σχέσεις, κουτσομπολιά, δουλειές; Τίποτα. Νέες συντροφικές εμφανίζονται στον ορίζοντα, γίνεστε κολλητοί στο λεπτό και ξαφνικά η παρέα μαζί τους είναι άκρως ενδιαφέρουσα! Welcome to the club.

## ΟΙ ΔΙΑΚΟΠΕΣ

Βαλίτσα = φορτηγό.

Ποιος είπε ότι στις διακοπές θες τις hanaianas σου, τρία μαγιό, μια πετσέτα και γυαλιά ηλίου; Κλείσε τα μάτια σου και φαντάσου το αυτοκίνητο με το μεγαλύτερο πορτμπαγκάζ... Οι πρώτες διακοπές με μωρό είναι ένα σοκ. Κουβαλάς όλο το σπίτι. ΟΛΟ το σπίτι.

## ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ WHO???

Μέχρι πέρυσι σε ένοιαζε αν έχεις κάνει αποτρίχωση, η κυτταρίτιδά σου, η ρίζα που κατέβηκε, το manicure που χάλασε. Όλα αυτά δεν αποτελούν αγωνίες μιας κοπέλας που έχει λύσει το οικονομικό της θέμα και πίνει καφέδες όλη μέρα. Αντιθέτως, πιστεύω πως κάθε γυναίκα θέλει να είναι περιποιημένη και καλά κάνει. Μόλις γίνεις μανά όμως, αρχίζουν οι εκπτώσεις. «Ποια Ελληνίδα δεν έχει κυτταρίτιδα;» σκέφτεσαι «άσε που το ombre είναι της μόδας», και βέβαια τα άβαφα νύχια είναι λίγο back to nature, οπότε το δεχόμαστε έτσι. Και να σας πω και κάτι; Όταν παίρνεις αγκαλιά το παιδί σου και παίζετε με τις ώρες στο κρεβάτι, αλήθεια, γιατί να σε απασχολεί η κυτταρίτιδα;



*Σημαντική σημείωση: Ναι, ρς είμαστε πιο χαλαρές με τον εαυτό μας, αλλά μην ξεχνάμε, καθώς περνάει ο καιρός, ότι είμαστε και γυναίκες. Δίνουμε μια «άφεση αμαρτιών» για τον πρώτο χρόνο του παιδιού, αλλά μετά είναι σημαντικό να ανακτήσουμε τον female εαυτό μας.*

## ΤΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ

Παντρεύτηκε η Chiara Ferragni, έπεσε η κυβέρνηση, έγινε σεισμός, μας επισκέπτονται εξωγήινοι; Όλα αυτά που π.μ. (προ μωρού) σε τάραζαν και σε απασχολούσαν ακόμα και στον ύπνο σου, τώρα μοιάζουν να συμβαίνουν σε ένα άλλο, παράλληλο σύμπαν που ουδόλως σε αφορά. Να μου πείτε ότι το μωρό δεν έφαγε όλο του το φαγητό μια μέρα, τότε ναι, να το καταλάβω, έχουμε θέμα.

## ΟΙ ΣΥΖΗΤΗΣΕΙΣ

Boyfriends, διευθυντές, εργασιακά, οικονομικά, πολιτικά και άλλα θέματα είναι εντελώς εκτός ατζέντας. Φαγητό, θέματα ανάπτυξης του μωρού, baby ψυχολογία, baby swimming, baby fashion, baby site που μπορείς να πάρεις θεικά ρούχα -και πάμφθηνα- από το Λονδίνο, το μωρό μιας φίλης σου που κατάπιε απορρυπαντικό, το μωρό μιας άλλης που άργησε να περπατήσει, αλλά μετά έτρεχε και δε σταματούσε, θέματα ασφάλειας σπιτιού, απαραίτητων gadgets (κάμερα που ενεργοποιείται ακόμα και όταν το μωρό παθαίνει λόξιγκα) και άλλα θέματα υψίστης σημασίας αποτελούν τους μοναδικούς λόγους για να συζητήσεις κάτι με κάποιον. Και, όταν ξεκινήσει η κουβέντα, μπορεί να σας πάρει μέρες...

## Η ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

Θεωρώ πως έχω υπάρξει ο πιο μη παρατηρητικός άνθρωπος του πλανήτη. Μόλις έγινα μαμά όμως, απέκτησα βιονική όραση. Σπυράκι που βρίσκεται κρυμμένο μέσα στη δίπλα του μπουτιού, το εντοπίζω σε κλάσμα δευτερολέπτου και στα επόμενα 3-4 δευτερόλεπτα έχω μπροστά μου όλες τις πιθανές αιτίες (κουνούπι, ιδρωτσίδα, αλλεργία), και βέβαια τον παιδίατρο στα favorites για να αποφεύγουμε τις καθυστερήσεις.

## ΟΙ ΘΘΟΝΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΠΙΝΑΚΕΣ

Οθόνες κινητών, ipad, υπολογιστών, screen savers και άλλα αντικαθίστανται ημερησίως από εναλλασσόμενες εικόνες του μωρού. Bubbles, ανθισμένα τοπία, μια παραλία στις Μαλδίβες, εσύ με τον άντρα σου που αγκαλιάζεστε στο ηλιοβασίλεμα, όλα αυτά μπορούν να περάσουν στον κάδο ανακύκλωσης. Το μωρό γίνεται ο απόλυτος πρωταγωνιστής πάσας οθόνης και βέβαια κάδρου του σπιτιού, τόσο του δικού σας όσο και των παππούδων! Ποιος είπε ότι οι φωτογραφίες της αποφοίτησής σου τους άρεσαν ποτέ;

## ΕΣΥ ΚΙ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΣΟΥ

Θυμάσαι τότε που έκανες μπάνιο επί μία ώρα και απολάμβανες το ζεστό νερό; Θυμάσαι τότε που βγήκατε με τους φίλους σας για φαγητό και καταλήξατε να πίνετε κοκτέιλ και να γυρίζετε σπίτι το πρωί μεθυσμένοι; Τότε που κάνατε αγκαλιές με τον άντρα σου, οι δυο σας; Ε, τώρα είστε τρεις! Τόσο απλά. Κάνεις μπάνιο σε μορφή Τιραμόλα, το ένα χέρι βάζει σαμπουάν, το άλλο βάζει το αφρόλουτρο και η πόρτα είναι μισάνοιχτη για να ακούσεις αν κλάψει το μωρό. Τρώτε βραδινό και με το ένα χέρι τρως τα μακαρόνια, με το άλλο σταθεροποιείς την πιπίλα στο στόμα του μωρού, με το ένα πόδι κουνάς το καροτσάκι και με το άλλο κάνεις «κοντρόλ» για να μην πέσει το μπιμπερό που μόλις έσπρωξες και ξυπνήσει το μωρό. Στο εξής, ποτέ ξανά δε θα είσαι «εσύ κι ο εαυτός σου» και αυτό -εδώ είναι το παράδοξο- το απολαμβάνεις με όλη σου την ψυχή.

## ΤΗΣ ΜΑΜΑΣ ΜΟΥ Η ΜΑΜΑ...

Τη μαμά σου τη λατρεύεις ούτως ή άλλως. Τώρα όμως ξέρεις ότι αποτελεί τον έναν και μοναδικό άνθρωπο που σε αγάπησε και σ' αγαπάει χωρίς όρια, χωρίς μέτρο, χωρίς προϋποθέσεις. Τώρα ξέρεις τι θα πει να αγαπάς ένα πλάσμα που δημιουργήθηκε μέσα σου και καταλαβαίνεις γιατί η μαμά σου ανησυχούσε όταν αργούσες τα βράδια, γιατί έκλαιγε μαζί σου όταν έκλαιγες, γιατί πονούσε πιο πολύ όταν πονούσες. Τώρα ξέρεις πως είσαι τυχερή που η μαμά σου ζει και είναι κοντά σας, τώρα ξέρεις πως το μωρό σου είναι διπλά τυχερό που έχει παππούδες και γιαγιάδες (όσους έχει, δεν έχει σημασία), τώρα ξέρεις τι θα πει η αγάπη της μάνας για το παιδί. Και, τώρα, αν αγαπάς τη μαμά σου άπειρα πολύ, πλέον το «άπειρα» αποκτά μια νέα διάσταση. Γιατί ξέρεις πως η αγάπη της μαμάς προς το μωρό της είναι η πιο δυνατή, η πιο ουσιαστική και η πιο σπουδαία αγάπη στον κόσμο.



# BabyΛύνω

Τα **Babylino Sensitive** και η **Μυρτά Κάζη** λύνουν τις πιο ουσιαστικές, αληθινές, ενδιαφέρουσες και «μαμαδίστικες» απορίες σας. Άλλωστε, καμία απορία δεν πρέπει να μένει αναπάντητη, όσο απλή κι αν φαντάζει! Σε αυτό το τεύχος, ελάτε να λύσουμε μαζί το «μυστήριο» του αποχωρισμού της πάνας με σύμμαχο την πάνα-βρακάκι **Babylino Sensitive!**

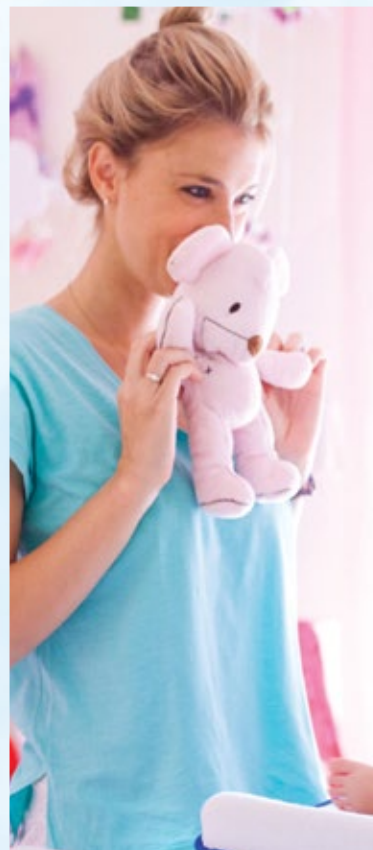
BY BABYLINO SENSITIVE



## ΑΠΟΡΙΑ Νο 1

Η κόρη μου είναι 2,5 ετών και, ενώ όλοι μου έλεγαν πως ως κοριτσάκι θα πετύχει πιο γρήγορα τον αποχωρισμό της πάνας, εκείνη δείχνει να μην ανταποκρίνεται. Να ανησυχώ;

ΦΕΝΙΑ Χ.



Φυσικά και όχι! Κάθε παιδάκι έχει τους δικούς του ρυθμούς ανάπτυξης και το milestone του αποχωρισμού της πάνας είναι πραγματικά πολύ ξεχωριστό σε κάθε παιδί. Δώστε της τον χρόνο που χρειάζεται και φυσικά κάντε υπομονή ως το καλοκαίρι, όπου τα πράγματα γίνονται πάντα πιο εύκολα. Μόλις φτιάξει ο καιρός, αφήστε τη χωρίς πάνα μέσα στο σπίτι. Έπειτα από τα πρώτα «ατυχήματα», μόνη της θα συνειδητοποιήσει τι πρέπει να κάνει. Παράλληλα, μιλήστε της, εξηγήστε της και τοποθετήστε σε ένα προσβάσιμο σημείο το γιογιό της! Το πιο σημαντικό όμως είναι πρώτα από όλα να αποβάλλετε το δικό σας άγχος!

## ΑΠΟΡΙΑ Νο 2

Πότε περνάω από την πάνα στην πάνα-βρακάκι; Πρέπει να το κάνω σε συγκεκριμένη ηλικία;

ΜΑΡΙΑΝΝΑ Κ.

Η στιγμή της μετάβασης από την πάνα στην πάνα-βρακάκι δεν είναι προκαθορισμένη και είναι σίγουρα διαφορετική για κάθε παιδί. Υπάρχουν, για παράδειγμα, μωράκια που δεν κάθονται εύκολα να τους αλλάξουν πάνα, οπότε η πάνα-βρακάκι διευκολύνει, και μπορεί να ξεκινήσει η χρήση της και πριν τα πρώτα γενέθλια. Με την πάνα-βρακάκι μπορείτε να αλλάξετε το μωράκι σας όρθιο, ακόμα κι όταν μπουσουλάει. Επιπλέον, η χρήση της πάνας-βρακάκι διευκολύνει και στο στάδιο εκπαίδευσης τουαλέτας. Όταν μάλιστα το παιδάκι σας γίνει περίπου 2 ετών και αρχίσει να έχει αντίληψη του φύλου του, μπορείτε να προμηθευτείτε την πάνα-βρακάκι **Babylino Sensitive Pants Boy & Girl**, με πιστοποιημένα φιλικό σχεδιασμό για το δέρματάκι του και τη μόνη πάνα-βρακάκι στην αγορά με μοναδικά κοριτσίστικα και αγορίστικα σχεδιάκια. Η πάνα-βρακάκι εξυπηρετεί τα μεγαλύτερα παιδάκια που θέλουν να είναι αυτόνομα στο ανεβοκατέβασμά της και προσφέρει άνεση, αποτελεσματική προστασία από διαρροές, φιλικότητα και στιλ! Μόλις τη δοκιμάσει, σίγουρα θα την αγαπήσει!



## ΑΠΟΡΙΑ Νο 3

Ο γιος μου είναι έτοιμος να «αποχωριστεί την πάνα του», ωστόσο φοβάμαι ότι αν βγούμε έξω και προκύψει ένα ατύχημα, θα στεναχωρηθεί και εκείνος και εγώ. Τι να κάνω;

ΤΖΟΡΤΖΙΝΑ Β.

Τα «ατυχήματα» είναι πάντα μέσα στη διαδικασία που λέγεται «αποχωρισμός πάνας» και, επειδή συμβαίνουν σε όλους, δεν θα πρέπει να σας αγχώσουν καθόλου. Να είστε πάντα εξοπλισμένη με μια αλλαξιά (να περιλαμβάνει, εκτός από ρούχα, οπωσδήποτε κάλτσες και παπούτσια) και στην περίπτωση «ατυχήματος» να φερθείτε απολύτως φυσιολογικά, χωρίς φυσικά ποτέ να προσβάλλετε το παιδάκι σας! Θα συμβεί ίσως κάποιες φορές, αλλά μετά μόνο του θα κατακτήσει τη βόλτα χωρίς «ατυχήματα»!

## ΑΠΟΡΙΑ Νο 5

Υπάρχει άραγε training για να αποχωριστούμε την πάνα; Δεν σας κρύβω ότι βλέπω την κόρη μου έτοιμη για το βήμα αυτό, αλλά αισθάνομαι ότι κάνω εγώ κάτι λάθος.

ΑΛΕΞΙΑ Μ.



Babylino



#BabylinoGr



Πρώτη και τελευταία σκέψη μας, η προστασία του μωρού!

★ BOOM NOTE

WWW.BABYLINO.GR

Οι ελληνικές πάνες-βρακάκι **Babylino Sensitive Pants** είναι οι πρώτες στην Ευρώπη με διεθνή πιστοποίηση **Oeko-Tex® Standard 100** για απουσία περισσότερων από 200 βλαβερών ουσιών, εξασφαλίζοντας όχι μόνο άριστη απορροφητικότητα αλλά και πιστοποιημένη φιλικότητα. Επίσης, συνιστώνται από τον Σύλλογο Επιστημόνων Μαιών και Μαιευτών Αθήνας και από την Ελληνική Εταιρεία Παιδιατρικής Δερματολογίας.



Ποιο θέμα θέλετε να baby-λύσουμε στο επόμενο τεύχος; Πείτε μας τι σας απασχολεί με ένα mail στο [info@boommag.gr](mailto:info@boommag.gr)!

## ΑΠΟΡΙΑ Νο 4



Υπάρχει κάποιο μυστικό για να μην έχουμε βραδινές ενουρήσεις; Η κόρη μου είναι 4,5 ετών και κάποια βράδια βρέχει ακόμη το κρεβάτι της.

ΒΑΣΙΛΙΚΗ Ε.

Την περίοδο του αποχωρισμού της πάνας, θα πρέπει να βάλετε τα δυνατά σας οικογενειακώς! Και ενώ μπορεί το παιδάκι σας να έχει κατακτήσει το κεφάλαιο «τουαλέτα» το πρωί, το βράδυ τα πράγματα όντως δυσκολεύουν. Σας προτείνουμε να χρησιμοποιήσετε τα **Βρεφικά Υποσέντονα Babylino Sensitive** κάτω από το κανονικό του σεντόνι, να ξυπνάτε το παιδάκι σας μία ή δύο φορές κάθε βράδυ για να επισκεφθεί -έστω και μισοκοιμισμένο- την τουαλέτα και φυσικά να μην του δίνετε πολλά υγρά πριν κοιμηθεί!

Αρχικά, να σας πούμε ότι υπάρχουν κάποια «σημάδια» που μας δείχνουν ότι το παιδάκι μας είναι έτοιμο για τον αποχωρισμό της πάνας. Αν, για παράδειγμα, η κόρη σας μπορεί να ντύνεται και να ξεντύνεται μόνη της, αν συγκεντρώνεται σε ένα παιχνίδι για περισσότερες από 5 λεπτά και αν κρατάει την πάνα της στεγνή για περισσότερες από δύο ώρες, τότε ναι, είναι έτοιμη! Τι πρέπει να κάνετε εσείς; Να αγοράσετε ένα γιογιό και να το παρουσιάσετε ως μία πολύ σημαντική κατάκτηση. Να της εξηγήσετε πολλές φορές τη διαδικασία και να τη βάλετε να καθίσει αρκετές φορές στο γιογιό, ακόμα κι αν δεν το χρησιμοποιήσει τελικά. Τοποθετήστε το γιογιό στην τουαλέτα για να είναι στο σωστό περιβάλλον και σταδιακά βάλτε την κόρη σας να ακολουθήσει ένα-ένα τα βήματα. «Αισθάνομαι ότι θέλω να πάω τουαλέτα - Το λέω στη μαμά μου - Πάω στην τουαλέτα - Βρίσκω το γιογιό μου». Πάνω από όλα όμως, δείξτε της ότι δεν είστε αγχωμένη για αυτό και ότι κυρίως είναι κάτι που αφορά εκείνη και τη δική της υγιεινή. Την πρώτη φορά που θα πάει στο γιογιό δείξτε ενθουσιασμό και σταδιακά μειώστε τις αντιδράσεις χαράς! Στο τέλος, όλη αυτή η διαδικασία θα πρέπει να είναι απολύτως φυσιολογική!





## Τα 10 πιο συνηθισμένα πράγματα που καταπίνουν τα μωρά

*Κέρματα, τσιμπιδάκια αλλά και τσιγάρα εξιτάρουν την περιέργεια των παιδιών μας που έχουν την τάση να τα βάζουν στο στόμα τους αγνοώντας τον κίνδυνο του πνιγμού ή της δηλητηρίασης.*

*Ακολουθεί συνέντευξη με την παιδιάτρο Κατερίνα Κατσιμπάρδη, η λίστα με τα πιο... “νόστιμα” πράγματα που καταπίνουν τα μωρά και σημαντικές οδηγίες για τους γονείς σε περίπτωση ενός τέτοιου περιστατικού.*

— ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ —

**Κατερίνα, γιατί τα μωρά βάζουν στο στόμα τους ό,τι βρουν;**

Τα παιδιά χαρακτηρίζονται από περιέργεια και έχουν την τάση να βάζουν στο στόμα τους κυριολεκτικά ό,τι βρουν. Δοκιμάζουν τα πάντα, εντυπωσιάζονται από ό,τι μπορεί να μοιάζει με καραμέλα, όπως τα χάπια ή τα όσπρια. Παρόμοια τάση και περιέργεια έχουν και τα βρέφη, τα οποία βάζουν στο στόμα τους πράγματα ήδη από την ηλικία των 6 μηνών, κυρίως γιατί εντυπωσιάζονται από αυτό τους το «επίτευγμα», αλλά και γιατί αγνοούν τον κίνδυνο της πράξης τους. Για παράδειγμα, είναι «πρόκληση» για ένα μωρό να βρεθεί στην παραλία στην άμμο και τις πετρούλες, οπότε πρέπει να είμαστε προετοιμασμένοι ότι η αναμενόμενη κίνησή του είναι να βάλει κάτι από αυτά στο στόμα του!

**Ποια είναι τα 3 βήματα που πρέπει να κάνει κάθε γονιός για να έχει ένα ασφαλές περιβάλλον για το μωρό του;**

Θα πρέπει ήδη από την ηλικία των 6 μηνών να απομακρύνει από τα χαμηλά ράφια «επικίνδυνα» και «υποψήφια» υλικά που μπορεί να καταπιεί το παιδί και να έχουν αρνητικές συνέπειες στην υγεία του. Δεύτερον θα πρέπει να κλείσει με τα ειδικά αυτοκόλλητα όλα τα ντουλάπια, ώστε το παιδί να μην μπορεί να τα ανοίξει. Τρίτον, θα πρέπει να φροντίσει να μην βρίσκονται σε εμφανή σημεία ξηροί καρποί, όσπρια ή άλλες τροφές σκληρές και επομένως επικίνδυνες να προκαλέσουν πνιγμό σε ένα μικρό παιδί.

**Ποια είναι τα 10 πιο συνηθισμένα πράγματα-ουσίες που καταπίνουν τα μωρά;**

- |                              |                                   |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Κέρματα                   | 6. Απορρυπαντικό πλυντηρίου       |
| 2. Τσιμπιδάκια μαλλιών       | 7. Μικρά κομματάκια από παιχνίδια |
| 3. Φάρμακα (χάπια ή σιρόπια) | 8. Μικρές πέτρες                  |
| 4. Όσπρια                    | 9. Ξηρούς καρπούς                 |
| 5. Τσιγάρα                   | 10. Χώμα, άμμο και πέτρες         |

**Ποια είναι τα πιο περίεργα πράγματα που έχεις δει στην καριέρα σου να καταπίνει μωράκι;**

Φακελάκι με άλατα για καθαρισμό μηχανής του καφέ, βενζίνη, κουμπί, κομμάτι από κέλυφος μυδιού, κρέμα χεριών, κραγιόν, τσίπουρο.

**Τι κάνουμε μόλις συνειδητοποιήσουμε ότι το μωρό μας έχει φάει κάτι που δεν έπρεπε;**

Επικοινωνήστε αμέσως με τον παιδιάτρό σας ή τηλεφωνήστε στο Κέντρο Δηλητηριάσεων (210-77.93.777) για να αναφέρετε την ουσία που κατάπιε το παιδί (αναγράφεται στην ετικέτα), ώστε να σας ενημερώσουν αν μπορεί ή όχι να κάνει έμετο (εάν η ουσία είναι καυστική, το παιδί δεν πρέπει να κάνει έμετο, επειδή θα προκληθεί έγκαυμα στον οισοφάγο). Στην περίπτωση αυτή, ενδέχεται να σας συμβουλευθούν να δώσετε γάλα στο παιδί μέχρι να πάει στο νοσοκομείο.

**Ποιες είναι οι πρώτες βοήθειες που πρέπει να δώσω στο παιδί μου στην περίπτωση κατάποσης κάποιου αντικειμένου;**

Αν το ξένο σώμα είναι μεγάλο και κλείνει την τραχεία τα συμπτώματα θα είναι έντονα και η ζωή του παιδιού κινδυνεύει. Για αυτό πρέπει να γίνει κάτι αμέσως για να βγει το ξένο σώμα. Όμως, μην κάνετε τίποτα αν το παιδί μπορεί να αναπνέει. Είναι καλύτερα να τρέξετε αμέσως στο πλησιέστερο νοσοκομείο ή σε κοντινό γιατρό. Αν όμως το παιδί δεν αναπνέει τότε πρέπει να προσπαθήσετε να βγάλετε το ξένο σώμα.

Μη βάλετε το χέρι σας στο στόμα του παιδιού. Σταθείτε πίσω από το νήπιο και πιέστε απότομα ακριβώς πάνω από το στομάχι κάνοντας 6-10 ωθήσεις τη φορά, μεταξύ του ομφαλού και του θώρακα στη μέση της κοιλιάς.

**Κατερίνα Κατσιμπάρδη**

Παιδιάτρος- Διδάκτωρ Ιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών



Ένα άρθρο  
για τις μαμάδες  
που δε θηλάζουν

— ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ —



## Breast is best

**Α**υτό είναι μια μεγάλη αλήθεια και συμφωνούμε όλοι. Δε νομίζω ότι υπάρχει άνθρωπος που δε θα συμφωνήσει πως δεν υπάρχει μεγαλύτερη ευλογία για ένα μωράκι από το να θηλάσει, και φυσικά δε χρειάζεται να επιχειρηματολογήσει κανείς υπέρ του θηλασμού. Είναι δεδομένο. Δυστυχώς όμως ο θηλασμός δεν είναι πάντα εφικτός, και μάλιστα οι νέες μαμάδες υφίστανται πολύ μεγάλη πίεση από τον περίγυρό τους σχετικά με αυτό το θέμα, με αποτέλεσμα πολλές να βιώνουν έντονες ενοχές και τύψεις όταν δεν τα καταφέρνουν. Εσείς έχετε σκεφτεί άραγε ότι κάποιες μαμάδες πολύ απλά δεν μπορούν να θηλάσουν;

**Μια μεγάλη καμπάνια έχει ξεκινήσει και απλώνεται σε όλο τον πλανήτη με hashtag #dontjudgejustfeed για να υποστηρίξει τις γυναίκες που δεν καταφέρνουν να «κατακτήσουν» το ιερό δισκοπότηρο της μητρότητας. Τον θηλασμό.**

Προσωπικά έχω υπάρξει αποδέκτης αρνητικών σχολίων και ακόμα πιο αρνητικών βλεμμάτων, όταν έδινα γάλα στον Οδυσσέα μου με το μπιμπερό του. Έχοντας γεννήσει τον γιο μου στις 30 εβδομάδες και αφού περάσαμε δύο μήνες στη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας Νεογνών, όταν φτάσαμε επιτέλους στο σπίτι μας, έπρεπε να αποστειρώνουμε σχεδόν τα πάντα. Ακόμα και τον αέρα. Το στήθος βέβαια δεν μπορούσε να αποστειρωθεί...

Θυμάμαι τις πρώτες 20 ημέρες, να επισκέπτομαι τον Οδυσσέα μου στη Μονάδα, να κλαίω, να σπαράζω μπροστά του και να συνεχίζω τον αγώνα μιας μάνας, που ακόμα δεν είχε πάρει το παιδί της αγκαλιά, στο σπίτι, με το θήλαστρο. Θυμάμαι ακόμη εκείνη την κουνιστή καρέκλα «του θηλασμού». Μου θύμιζε την καρέκλα του θανατοποινίτη. Καθόμουν και σπάραζα στο κλάμα, ενώ το θήλαστρο κυριολεκτικά απομυζούσε κάθε ίχνος ενέργειας που είχε απομείνει στο κορμί μου. Θυμάμαι τον σταθερό ήχο. Και τον πόνο. Όμως δε με πείραζε. Ήλπιζα πως μια μέρα ο γιος μου θα καταφέρει να πει αυτό το τόσο σημαντικό γάλα. Το μητρικό.

Ένιωθα τύψεις που γέννησα πρόωρα. Πίστευα πως κάτι είχα κάνει λάθος. Και με το θήλαστρο ικανοποιούσα μια προσωπική μου ανάγκη. Να νιώσω καλή μάνα. Γύριζα ράκος από την εντατική και η καρέκλα με περίμενε. Κάθε μέρα. Οκτώ φορές. Καθόμουν ακίνητη και κοιτούσα το άδειο δωμάτιο του Οδυσσέα, που κανονικά θα έπρεπε να σφύζει από ζωή. Έβαζα ξυπνητήρι τα βράδια. Κάθε τρεις ώρες το ραντεβού με την καρέκλα ήταν κλεισμένο. Και δεν έλειψα ποτέ. Η κατάψυξη γέμισε από σακουλάκια με γάλα που περίμεναν τη στιγμή να καταναλωθούν.

Στις 21 ημέρες του Οδυσσέα μάς ανακοίνωσαν πως ίσως θα έπρεπε να κάνει ένα χειρουργείο στη βουβωνοκήλη. Το αντιμετώπισα όπως όλες τις ανακοινώσεις της Εντατικής. Με σπαρακτικό κλάμα.

Και τότε συνέβη το εξής: Γύρισα στην καρέκλα για το ραντεβού μου και το στήθος μου δεν είχε άλλο γάλα. Είχε κοπεί. Νέες ενοχές. Αδιανόητες τύψεις. Ήμουν και επίσημα μια κακή μάνα. Εγώ να μην μπορέσω να θηλάσω το μωρό μου; Εγώ να μην μπορέσω να του προσφέρω αυτό που κάθε μάνα στον πλανήτη προσφέρει; Αϋπνία, κλάμα, τύψεις.

Και τότε μίλησα με την παιδιάτρώ μας. «Ξέρεις πόσες μαμάδες δεν καταφέρνουν για διάφορους λόγους να θηλάσουν τα μωρά τους;» με ρώτησε και ένας νέος κόσμος ανοίχτηκε μπροστά μου. Θα πατούσα στα πόδια μου και θα γινόμουν η καλύτερη μάνα για το παιδί μου, ακόμα και χωρίς τον θηλασμό.

Ξεκίνησα να μπορώ να το συζητάω με κόσμο και προς μεγάλη μου έκπληξη άκουσα πολλές ιστορίες. Πολλές και διαφορετικές περιπτώσεις για γυναίκες που δεν τα κατάφεραν.

Έτσι λοιπόν, σήμερα, μοιράζομαι μαζί σας την εμπειρία μου για να σας πω ότι ο θηλασμός δεν αποτελεί συνώνυμο της μητρότητας. Μακάρι να είστε ευλογημένες και να τα καταφέρετε, αν όμως δε συμβεί αυτό, δε θα πρέπει να ζήσετε όλη σας τη ζωή με ενοχές.



### ★ BOOM NOTE

Φυσικά υπάρχουν και οι μαμάδες που δε θηλάζουν από επιλογή. Και αυτό σεβαστό.

Να μερικές γυναίκες που ίσως ταΐσουν το μωρό τους με μπιμπερό:

- Όσες έχουν υποβληθεί σε επεμβάσεις μαστού.
- Κάποιες που έχουν υποβληθεί σε χημειοθεραπείες ή ακτινοθεραπείες.
- Εκείνες που παίρνουν για καιρό κάποια φαρμακευτική αγωγή και το φάρμακο δεν πρέπει να περάσει στο μωρό τους.
- Ενδεχομένως κάποιες που υποφέρουν από επιλόχεια κατάθλιψη.
- Όσες έχουν δυσμορφίες στο στήθος.
- Όσες, υπέροχες μαμάδες, έχουν υιοθετήσει ένα μωράκι.

Και τέλος όλες εκείνες, οι πάρα πολλές, πιστέψτε με, που θέλησαν να θηλάσουν όσο τίποτα στον κόσμο, αλλά δεν τα κατάφεραν. Κουρασμένες, απογοητευμένες, πιεσμένες, εξαντλημένες και πολύ αγχωμένες προσπάθησαν, πείστηκαν, έκλαψαν, αλλά δεν τα κατάφεραν. Και να σας πω κάτι; Δεν πειράζει.

Ξέρετε, σε έναν ιδανικό κόσμο, όλα συμβαίνουν «όπως στα βιβλία». Όμως ο κόσμος μας έχει πολλές παραμέτρους και οφείλουμε πριν κρίνουμε, έστω να ρωτήσουμε. Αφήστε τις γυναίκες να ταΐσουν τα μωρά τους όπως επιλέξουν ή όπως τους τα φέρει η ζωή.

”

Σημασία έχει το μωρό να φάει, να χορτάσει και να μπορέσει να μεγαλώσει σωστά. Στήθος ή μπιμπερό λοιπόν; Σημασία έχει να γεμίσει η κοιλίτσα!

Σας εύχομαι μέσα από την καρδιά μου να ζήσετε το θαύμα του θηλασμού, που το έζησα με την κόρη μου, ωστόσο, αν κάποια γυναίκα δίπλα σας ταΐζει με μπιμπερό το μωρό της, σας παρακαλώ, μην την κατακρίνετε. Σίγουρα θα έχει τους λόγους της...

Με αγάπη,  
Μυρτώ



# BOOM chooses munchkin® it's the little things®



ΕΠΕΙΔΗ ΤΑ ΜΙΚΡΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΚΑΝΟΥΝ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ!

Ποτήρια που «κλειδώνουν», πιάτα με βεντούζες, «ευγενικά» κουτάλια, μπανιέρα σε σχήμα πάπιας...; Όχι, δεν είναι αποκύημα παιδικής φαντασίας, αλλά 10 από τα πολλά και φανταστικά προϊόντα που ανακαλύψαμε στη Munchkin, που μετατρέπει κάθε baby χρηστικό προϊόν σε έξυπνο gadget, κάνοντας τη ζωή των γονιών πιο εύκολη και σίγουρα πιο διασκεδαστική!

— ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ —

## Miracle Trainer Cup

Really it is!



Όσοι έχουν μικρά παιδιά γνωρίζουν πόσο πολύ βιάζονται να αφήσουν το μπιμπερό και να ξεκινήσουν να πίνουν από το ποτήρι, χωρίς βέβαια να ενδιαφέρονται καθόλου για τον αν ο χυμός θα πέσει όλος πάνω τους! Όμως, χάρη στο εκπαιδευτικό ποτήρι Miracle, με περιμετρικό άκρο 360 μοιρών, το καπάκι σφραγίζει αυτόματα μόλις το παιδί σταματήσει να πίνει και εξαλείφεται μια για πάντα ο κίνδυνος διαρροών. Επιπλέον, επειδή το παιδί μπορεί να πίνει από όλη την περίμετρο, όπως συμβαίνει και στα κανονικά ποτήρια, υποστηρίζεται η φυσιολογική ανάπτυξη των μυών στο στόμα του.

## Magnet Motors

Οχήματα παντός καιρού...



Μπάνιο χωρίς παιχνίδια δε γίνεται, όλοι το γνωρίζουν αυτό! Τα Magnet Motors όμως δεν είναι «απλά» παιχνίδια, αλλά αυτοκινητάκια που συνδέονται με μαγνήτη, επιπλέουν στο νερό και κυλούν σε όλες τις επιφάνειες. Το μέγεθός τους είναι ιδανικό για μικρά χεράκια, ενώ είναι σχεδιασμένα με τρόπο που να μην εισχωρεί νερό ώστε να μη χαλάσουν!

## Tip & Sip

We love gravity!



Ακόμα ένας σύμμαχος των γονιών, το νέο ποτήρι με ενσωματωμένο βαρίδι στο καλαμάκι δίνει στο μωρό τη δυνατότητα να πίνει από οποιαδήποτε γωνία κλίσης, ενώ το κουμπωτό καπάκι και η λειτουργία Click Lock™ το καθιστούν κατάλληλο και για χρήση καθ' οδόν. Το καλαμάκι είναι εξαιρετικά μαλακό και εύκαμπτο για να μην ερεθίζει τα ούλα, ενώ στη συσκευασία περιλαμβάνεται και ειδικό βουρτσάκι για να καθαρίζεται εύκολα.

## Splash Bowls

Βουτιά στην απόλαυση!



Σύγχρονο design, βαθιά τοιχώματα, εντυπωσιακά χρώματα και το σημαντικότερο, αντιολισθητική βάση! Ό,τι πρέπει δηλαδή για γεύματα που ακολουθούν τους κανόνες του savoir vivre!

## Smiley Plate

Lunch time!



Τη στιγμή που ένα παιδί ξεκινάει να τρώει μόνο του έχει κατακτήσει μεν ένα σημαντικό στάδιο ανάπτυξης, αλλά, από την άλλη, η κουζίνα θυμίζει πεδίο μάχης με τροφές να εκτοξεύονται προς πάσα κατεύθυνση. Με το εκπαιδευτικό σκετ Smiley Plate, που περιλαμβάνει ένα πιάτο με βεντούζα και ένα εκπαιδευτικό κουτάλι, εργονομικά σχεδιασμένο ώστε να μπορεί το παιδί να το κρατάει από παντού, μειώνεται σημαντικά τόσο ο κίνδυνος ατυχημάτων όσο και η πιθανότητα ελεύθερης πτώσης τροφών...!

## Gentle Silicone Spoons

A spoon full of love!



Είναι αλήθεια πως τα μωρά θέλουν να βάζουν στο στόμα ό,τι τους κάνει εντύπωση, ειδικά όταν βγάζουν δοντάκια, που σημαίνει πως ελλοχεύει σχεδόν πάντα ο κίνδυνος κατάποσης αντικειμένων. Τα κουτάλια Gentle Spoons όμως, κατασκευασμένα από πολύ μαλακή σιλικόνη, διαθέτουν ένα μοναδικό προστατευτικό πνιγμού, το οποίο εμποδίζει το κουτάλι να εισχωρήσει βαθιά στο στόμα, ενώ λειτουργεί παράλληλα και ως βάση για το κουτάλι.

## Fresh Food Feeder

Yami!



Σχεδόν όλοι οι γονείς έχουν να αφηγηθούν τουλάχιστον μία ιστορία με το παιδί τους που παραλίγο να πνιγεί τρώγοντας το απογευματινό του φρούτο... Η πιπίλα Fresh Food Feeder με δίχτυ βοηθά τα μωρά χωρίς δόντια, να πιπιλίσουν και να γευτούν τη φρεσκάδα φρούτων και λαχανικών ή άλλων τροφών με απόλυτη ασφάλεια. Επίσης, διαθέτει μια χρωματιστή εργονομική λαβή που βοηθά το μωρό να μάθει να τρώει μόνο του, ενώ μπορεί να χρησιμοποιηθεί εναλλακτικά και ως παιχνίδι οδοντοφυΐας.

## Safety Bath Duck

Μια πάπια, μα ποια πάπια...



Όταν το μωρό δε χωράει πλέον στο βρεφικό μπανάκι, αλλά από την άλλη δεν είναι έτοιμο να κάνει μπάνιο με ασφάλεια στη μεγάλη μπανιέρα, τότε χρειάζεται μια ενδιάμεση λύση: τη φουσκωτή μπανιέρα σε σχήμα πάπιας! Με τάπα για να αδειάζει εύκολα, ανάγλυφη αντιολισθητική επιφάνεια και ενσωματωμένη τεχνολογία White Hot®, που ενημερώνει όταν το νερό είναι πολύ ζεστό για το ευαίσθητο δέρμα του μωρού, η μπανιέρα λύνει πραγματικά τα χέρια στους νέους γονείς. Επιπλέον, είναι ιδανική για ταξίδια, αφού ξεφουσκώνει και διπλώνει!

## Travel Booster Seat & Baby In-Sight® Mirror

Once a traveler always a traveler!



Το Travel Booster Seat είναι ένα σταθερό, ασφαλές, φορητό καθισματάκι φαγητού. Καθαρίζεται εύκολα και λύνει τα χέρια σε όλους τους γονείς που τα παιδιά τους ζυγίζουν έως 22,5 κιλά. Μαζί με τον κυρτό καθρέφτη Baby In-Sight®, που εξασφαλίζει καθαρή οπτική επαφή ανάμεσα στον οδηγό και το μωρό, είναι απαραίτητα αξεσουάρ, για βόλτες, μακρινές αποστάσεις και ταξίδια!

Επειδή οι αριθμοί λένε πάντα την αλήθεια... 

10 από τα προϊόντα της είναι No.1 στις κατηγορίες τους.

Η Munchkin μετρά 28 χρόνια επιτυχημένης πορείας.

Διαθέτει πλούσια γκάμα με πάνω από 400 προϊόντα.

Έχει κατοχυρωμένες 225 πατέντες.

Έχει αποσπάσει πάνω από 90 βραβεία σε ΗΠΑ και Ευρώπη.

WWW.MUNCHKIN.GR



@MunchkinGR



@munchkingr



# 50 χρόνια LEGO® DUPLO®

Τα τουβλάκια που «χτίζουν»  
ολοκληρωμένες προσωπικότητες

— ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ —



Λίγα τουβλάκια αρκούν για να φτιάξει ένα παιδί ένα ολόκληρο σύμπαν, να ενισχύσει την αυτοπεποίθησή του, να διευρύνει τη φαντασία του, να εξερευνήσει τα όρια της δημιουργικότητάς του και να χτίσει μια ολοκληρωμένη προσωπικότητα. Γι' αυτό, λοιπόν, ελάτε να παίξουμε...!

## ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ:

Τα LEGO® DUPLO® έχουν ακριβώς τις διπλάσιες διαστάσεις από τα κλασικά LEGO. Και είναι τόσο μεγάλα, ακριβώς για να μπορούν τα παιδιά ηλικίας 1,5 έως 5 ετών να τα πιάνουν και να τα μεταχειρίζονται εύκολα. Προσπαθώντας ένα νήπιο να πιάσει ένα τουβλάκι και να το ενώσει με ένα άλλο, κάνει μικρές κινήσεις, μέσω των οποίων τελειοποιεί τους μύες των δακτύλων, και καλλιεργεί τις λεπτές κινητικές του δεξιότητες, ενώ παράλληλα ασκείται στον συντονισμό χεριού-ματιού.

## ΑΝΤΙΑΨΗ:

Η στιγμή που ένα παιδί αναγνωρίζει το παιχνίδι του και κινείται προς αυτό είναι τόσο σημαντική όσο κι εκείνη που λέει για πρώτη φορά «μαμά». Κρατώντας τα LEGO® DUPLO® στα λιλιπούτεια χεράκια του, συνειδητοποιεί την πραγματική τους διάσταση, συγκρίνει, αντιλαμβάνεται το περιβάλλον του αλλά και τον εαυτό του σε σχέση με αυτό.

## ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΙΚΟΤΗΤΑ:

Ζωντανά, χαρούμενα χρώματα, πολλά διαφορετικά σχήματα και χαριτωμένες φιγούρες είναι όλα όσα συνιστούν τον μαγικό κόσμο των LEGO, εξάπτουν την περιέργεια ενός παιδιού και τρέφουν την ακόρεστη ανάγκη του για συνεχείς ανακαλύψεις. Παίζοντας με τα τουβλάκια, το παιδί παρατηρεί, βγάζει συμπεράσματα, μπαίνει σε μια διαδικασία βιωματικής μάθησης, διευρύνει το μυαλό και τους ορίζοντές του.

## ΦΑΝΤΑΣΙΑ:

Ποιος δε θα ήθελε να μπει στο μυαλό ενός παιδιού την ώρα που παίζει προσηλωμένο... Δυο τουβλάκια τού αρκούν για να φτιάξει ένα ολόκληρο σύμπαν. Βάζει γεγονότα στη σειρά, τοποθετεί ήρωες μέσα σε αυτά και πλάθει ιστορίες χωρίς τέλος και χωρίς όρια. Και με αυτά τα ίδια τουβλάκια μπορεί να πλάσει αμέτρητες ιστορίες ξανά και ξανά, γιατί, πολύ απλά, η φαντασία του είναι ανεξάντλητη.

## ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ:

Η φράση «έλα να παίξουμε» αποτελεί στην ουσία την εισαγωγή στη διαδικασία της κοινωνικοποίησης. Μέσω του παιχνιδιού, το παιδί μαθαίνει να έχει υπομονή, να περιμένει τη σειρά του, να σέβεται, να μοιράζεται, να χάνει και να κερδίζει, να παίζει δίκαια, να ανήκει σε μια ομάδα, να συνεργάζεται. Έτσι σταδιακά καλλιεργεί και αποκτά τις κοινωνικές δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την ένταξή του σε μια μεγαλύτερη ομάδα, αυτή του σχολείου.

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ:

Δώσε μου το κίτρινο τουβλάκι, πάρε ακόμα δύο... Ακόμα κι όταν το παιδί δεν έχει αρχίσει να μιλάει ή δεν ξέρει να μετράει, μπορεί να επικοινωνήσει άψογα μέσω του παιχνιδιού. Να συνεννοηθεί, να κατανοήσει, να πάρει και να δώσει, και βέβαια να εξελιχθεί πιο γρήγορα σε όλα τα επίπεδα...



## ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ:

Εκεί που οι μεγάλοι βλέπουν λίγα τουβλάκια στο πάτωμα, το παιδί βλέπει ένα ολόκληρο κάστρο ή μια τεράστια ζούγκλα... Λένε πως, στα παιδιά, η δημιουργικότητα αποτελεί τη γέφυρα ανάμεσα στη φαντασία και την πραγματικότητα. Και έχουν δίκιο. Κανένας φραγμός και κανένα εμπόδιο δεν μπορεί να περιορίσει την όρεξή τους για δημιουργία.

## ΕΞΕΛΙΞΗ:

Στην αρχή θα βάλουν το ένα τουβλάκι πάνω στο άλλο. Μετά θα προσθέσουν κι ένα τρίτο. Ύστερα κι άλλο, κι άλλο... ώσπου βάζουν στόχο να φτιάξουν έναν πύργο ψηλό. Κι αφού τα καταφέρουν, νιώθουν αυτοπεποίθηση και υπερηφάνεια. Κι ύστερα βάζουν νέο στόχο, να φτιάξουν τον πιο ψηλό πύργο του κόσμου, που θα φτάνει «μέχρι τον ουρανό». Όμως, ξαφνικά ο πύργος καταρρέει. Και τότε πρέπει να δουν τι πήγε λάθος και να προσπαθήσουν ξανά. Αυτό θα το κάνουν αμέτρητες φορές, χωρίς να κουραστούν και χωρίς να παραιτούνται. Και κάπως έτσι συνειδητοποιούν τον συσχετισμό των πραγμάτων, μαθαίνουν να βάζουν στόχους και να προσπαθούν, με μια φράση, μαθαίνουν να ζουν...

## ★ BOOM TRIVIA

Η LEGO ιδρύθηκε στη Δανία το 1932 από τον Ole Kirk Kristiansen και παραμένει ως σήμερα μια οικογενειακή επιχείρηση.

Λίγα χρόνια αργότερα, το 1967, κατοχυρώθηκε η πατέντα για τα LEGO® DUPLO®, ενώ το 1969 έγινε το λανσάρισμα για τα LEGO® DUPLO®, τα μεγάλα τουβλάκια για τα μικρά χεράκια!

Το όνομα της εταιρείας προέκυψε από τη δανέζικη φράση «leg godt», που σημαίνει «παίζω καλά».

Κατά σύμπτωση, το ρήμα lego στα λατινικά σημαίνει συλλέγω.

Τα LEGO® DUPLO® πήραν το όνομά τους από το λατινικό «duplex», που σημαίνει «διπλό».

Τα LEGO® DUPLO® έχουν ακριβώς διπλάσιο μέγεθος, ώστε να συνδέονται με όλα τα υπόλοιπα τουβλάκια LEGO.



BOOM GOING OUT @VOLTA FUN TOWN

# Μια «Volta» με την Τζέλια Σεφεριάδη-Αρβανιτίδη

Είστε έτοιμοι να ανακαλύψετε πόλεις μαγικές, να τρέξετε σε ατέλειωτες διαδρομές με εμπόδια, τσουλήθρες και αμέτρητα μπαλάκια, να κάνετε άλματα στο τραμπολίνο, φιγούρες και σλάλομ σε πίστες roller skating, να παίξετε τελευταίας τεχνολογίας virtual reality games; Με μια φράση, είστε έτοιμοι για την πιο διασκεδαστική βόλτα της ζωής σας;!

Με ενθουσιασμό μικρού παιδιού, η Τζέλια Σεφεριάδη-Αρβανιτίδη, ιδιοκτήτρια της γνωστής αλυσίδας παιδότοπων, μας ξεναγεί στο εκπληκτικό Volta Fun Town, στο Avenue Mall, σε μια βόλτα που θα λατρέψουν μικροί και μεγάλοι!

— ΣΥΝΕΤΕΥΞΗ ΣΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ — PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΖΑΡΗ — HAIR & MAKE-UP: ΣΑΒΒΙΝΑ ΣΚΕΠΕΤΑΡΗ — LOCATION: VOLTA FUN TOWN, AVENUE MALL

## Volta Fun Town: Πώς ξεκίνησαν όλα;

Όλα ξεκίνησαν από την ανάγκη να προσφέρω στα τρία μου παιδιά μια «βόλτα» ξεχωριστή, που θα ικανοποιούσε απόλυτα την επιθυμία τους για διασκέδαση και που σίγουρα θα ήθελαν να επαναλάβουν. Κάπως έτσι, το 2006, ξεκινήσαμε δειλά δειλά και οικογενειακά με έναν μικρό συνοικιακό παιδότοπο στα δυτικά προάστια της Αττικής, ο οποίος διέθετε μόνο κάποια μικρά φουσκωτά και κερματοφόρα παιχνίδια. Μέσα από αυτόν τον χώρο και την καθημερινή και προσωπική ενασχόλησή μας με τα παιδιά, αρχίσαμε με τον σύζυγό μου και την οικογένεια του αδερφού του, που είμαστε μαζί σε όλες τις επαγγελματικές δραστηριότητες, να κάνουμε όνειρα για κάτι μεγαλύτερο, κάτι ξεχωριστό, κάτι που μέχρι εκείνη την περίοδο δεν είχαμε αντικρίσει στην Ελλάδα. Ίσως ήταν μια παράτολη κίνηση, μιας και δε γνωρίζαμε αν το ελληνικό κοινό θα το «αγκάλιαζε», όμως ο ενθουσιασμός και η ανάγκη να δημιουργήσουμε ένα πάρκο ευρωπαϊκών προδιαγραφών υπερίσχυαν. Πήραμε λοιπόν την απόφαση όλοι μαζί να αναλάβουμε τους παιδότοπους Volta Fun Park, οι οποίοι διέθεταν τρεις χώρους στην Αττική. Ύστερα από ατελείωτες ώρες συζητήσεων, πολλή δουλειά και ταξίδια στο εξωτερικό για αναζήτηση νέων, καινοτόμων δραστηριοτήτων, πραγματοποιήσαμε το επαναλάνσάρισμα των «Volta» και συστηθήκαμε εκ νέου στο κοινό ως Volta Fun Town.

## Γιατί τα Volta Fun Town μαγνητίζουν τόσο τα παιδιά αλλά και τους γονείς;

Χαίρομαι τόσο πολύ που τα «Volta» έχουν την αποδοχή των παιδιών αλλά και των γονιών. Αυτό μας δίνει τη δύναμη να συνεχίσουμε να προσπαθούμε για το καλύτερο. Θεωρώ ότι οι εντυπωσιακές παιχνιδοκατασκευές, όπως το κάστρο του «Volta» στο Avenue Mall ή η τριώροφη παιχνιδοκατασκευή ζούγκλα του πάρκου μας στα Σπάτα, αλλά και η μεγάλη ποικιλία των δραστηριοτήτων, όπως το αγαπημένο τραμπολίνο, τα θεματικά φουσκωτά, τα baby kart, τα baby boats, οι πίστες roller skating, τα VR games και οι τοίχοι αναρρίχησης είναι αυτά που κεντρίζουν το ενδιαφέρον των παιδιών. Επίσης, κάθε φορά που σχεδιάζουμε ένα πάρκο, έχουμε πάντα κατά νου την ευχάριστη παραμονή των γονιών. Είναι σημαντικό να μπορούν οι γονείς να χαλαρώσουν σε ένα όμορφο περιβάλλον και να απολαύσουν το σνακ, τον καφέ ή το γλυκό τους την ώρα που τα παιδιά απασχολούνται στις δραστηριότητες. Γι' αυτό και τα menu των «Volta» περιλαμβάνουν μια μεγάλη ποικιλία επιλογών, που σίγουρα δε θυμίζουν έναν παραδοσιακό παιδότοπο.

”

Θέλω τα παιδιά να φεύγουν από τα Volta Fun Town χαμογελαστά και κουρασμένα! Να έχουν εκτονώσει την ενέργειά τους και σίγουρα να μην έχουν βαρεθεί ούτε στιγμή. Επιτυχία είναι για εμάς όταν ακούμε τα λόγια: Μαμά, τότε θα ξαναέρθουμε στα "Volta";

## Τι σημαίνει για ένα παιδί η επίσκεψη στον παιδότοπο; Πόσο πολύ αναπτύσσονται οι κινητικές του δεξιότητες μέσα από το παιχνίδι;

Τα πάρκα μας απευθύνονται σε παιδιά ηλικίας 3-12 ετών, όπου το παιχνίδι αποτελεί την πιο βασική δραστηριότητα στη ζωή τους. Μέσα από το παιχνίδι λοιπόν τα παιδιά μπορούν να κινηθούν ελεύθερα, να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, να εξερευνήσουν το περιβάλλον, να μάθουν τον ίδιο τους τον εαυτό και να περιηγηθούν σε έναν κόσμο φανταστικό. Η ποιοτική ψυχαγωγία των παιδιών είναι το κύριο μέλημά μας. Να δημιουργήσουμε ένα περιβάλλον στο οποίο τα παιδιά θα σκέφτονται, θα επικοινωνούν, θα γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους και τον κόσμο γύρω τους, και πάνω απ' όλα θα περάσουν καλά!

## Ποιο είναι το δικό σας αγαπημένο παιχνίδι;

Οτιδήποτε διαθέτει τιμόνι... Τα baby kart και τα baby boats είναι τα αγαπημένα μου και, πίστεψέ με, όταν ξεκλέβω λίγο χρόνο, παίζω ακόμα!

## Σκέφτεστε τα Volta Fun Town. Ποια εικόνα έρχεται πρώτη στο μυαλό σας;

Οι χαρούμενες παιδικές φασούλες που είχαν πλημμυρίσει το Volta Fun Town στο Avenue Mall, στο Μαρούσι, το πρώτο Σαββατοκύριακο μετά την ανακαίνιση και την τοποθέτηση του κάστρου στον εξωτερικό χώρο. Ήταν το πρώτο εγχείρημά μας για μια μεγάλη παιχνιδοκατασκευή εξωτερικού χώρου. Ήμασταν όλοι εκεί οικογενειακώς και είχαμε μεγάλη αγωνία να δούμε τις αντιδράσεις των παιδιών, τα οποία είναι και οι πιο αυστηροί κριτές, αλλά και των γονιών. Το τέλος της ημέρας μάς βρήκε όλους πολύ χαρούμενους.

## Πείτε μας κάποια πράγματα που δε γνωρίζουμε, αλλά ενδιαφέρουν τους γονείς. Για παράδειγμα, αισθανόμαστε την απόλυτη καθαριότητα, αλλά σίγουρα θέλουμε να μάθουμε κι άλλες λεπτομέρειες!

Σίγουρα οι απαιτήσεις των σύγχρονων γονιών είναι πολύ μεγαλύτερες από αυτές των δικών μας γονιών. Όλοι πλέον απολαμβάνουμε τις πιο οργανωμένες βόλτες, όπου τα παιδιά μας θα μπορούν να παίξουν και να διασκεδάσουν σε έναν ασφαλή και καθαρό χώρο, με εξειδικευμένο προσωπικό που θα ενδιαφερθεί πραγματικά για εκείνα. Οι κανόνες υγιεινής, η ποιότητα των δραστηριοτήτων και η ασφάλεια των παιδιών ήταν τα τρία βασικά ζητήματα για εμάς από την αρχή της πορείας μας. Όλες οι δραστηριότητες που τοποθετούνται στα πάρκα των Volta Fun Town διαθέτουν τις απαραίτητες πιστοποιήσεις, πληρούν όλες τις διεθνείς προδιαγραφές ασφαλείας από τις κατασκευάστριες εταιρείες και φυσικά ελέγχονται σε ετήσια βάση από τα αρμόδια ελληνικά όργανα. Επίσης, όλες οι παιχνιδοκατασκευές και τα φουσκωτά των πάρκων μας καθαρίζονται και απολυμαίνονται ανά τακτά χρονικά διαστήματα, αφού η συνεργασία μας με την πιστοποιημένη εταιρεία «Καθαροί Παιδότοποι» είναι μόνιμη. Άλλωστε και τα παιδιά της δικής μας οικογένειας, έξι στο σύνολο και διαφορετικών ηλικιών, μεγάλωσαν μέσα σε αυτές τις παιχνιδοκατασκευές, άρα η ασφάλεια και η καθαριότητα ήταν και είναι για εμάς δεδομένες.



WWW.VOLTAFUNTOWN.GR

f Volta Fun Town @voltafuntown

Athens Heart | Avenue | Μαρίνα Φλοίσβου | Athens Metro Mall | Σπάτα | Λάρισα Fashion City Outlet | Κόρινθος Mare West

Τηλέφωνο: 210 48 39 400





## Welcome On Board!

«T.O.T.S.»

ΟΙ ΤΑΧΥΜΕΤΑΦΟΡΕΣ ΟΜΟΡΦΩΝ ΤΟΣΟΔΟΥΛΙΚΩΝ ΣΠΟΡΩΝ,  
ΣΑΣ ΥΠΟΔΕΧΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΠΤΗΣΗ ΤΟΥΣ!

Ελάτε στην πτήση του ©Disney Junior με προορισμό... τη σειρά T.O.T.S., ένα μέρος όπου γεννιούνται τα πιο γλυκά και αξιολάτρευτα μωρά. Η σειρά είναι ιδανική για μικρά παιδιά αλλά και για γονείς που δεν μπορούν να αντισταθούν σε χαριτωμένους τοσοδούλικους σπόρους! Μια ολοκαίνουργια, συναρπαστική σειρά έρχεται αυτόν τον Σεπτέμβριο... Διασκεδάστε, βλέποντας ©Disney Junior!

— ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ —



Λίγα λόγια για την υπόθεση...

Ο Pip ο πικουίνος και ο Freddy το φλαμίνγκο, μόλις έπιασαν την καλύτερη δουλειά του κόσμου: Είναι μαθητευόμενοι πιλότοι στην αεροπορική εταιρεία T.O.T.S., όπου τους αναθέτουν να παραδώσουν τα αξιολάτρευτα μωρά – ζωάκια, στις μαμάδες και τους μπαμπάδες τους. Επειδή όμως κανένας από τους δύο δεν είναι πελαργός και δεν ξέρει τη δουλειά, έχουν πολλά να μάθουν... Αλλά με το μυαλό του Pip και την καρδιά του Freddy, γρήγορα θα αποδείξουν πως αυτό που έχει σημασία δεν είναι τι φτερά έχει ο καθένας, αλλά πόση δύναμη έχει μέσα του...



Ο Pip ο πικουίνος και ο Freddy το φλαμίνγκο σας καλωσορίζουν στην πτήση με προορισμό... τα νέα σπίτια των μικρών τοσοδούλικων σπόρων!

### SAFETY INSTRUCTIONS:

Καθίστε αναπαυτικά και χαλαρώστε στον καναπέ σας, καθώς παρακολουθείτε την ολοκαίνουργια τηλεοπτική σειρά στο ©Disney Junior.

- 1 Η σειρά T.O.T.S. ξεκινά στις 16 Σεπτεμβρίου και θα προβάλλεται Δευτέρα ως Παρασκευή στις 17:30!
- 2 Επιβάτες της πτήσης θα είναι κουταβάκια, γατάκια, ιπποποταμάκια και πάντα! Απολαύστε τις ξεκαρδιστικές περιπέτειες του Pip και του Freddy καθώς ταξιδιεύουν σε όλον τον κόσμο για να παραδώσουν τα μωρά στις παντοτινές τους οικογένειες!
- 3 Καθίστε στην αγκαλιά της μαμάς και του μπαμπά και ταξιδέψτε μαζί μας! Οι περιπέτειες του Pip και του Freddy θα αρέσουν πολύ και σ' εκείνους!
- 4 Κατά τη διάρκεια της πτήσης επιτρέπεται να γελάσετε με την καρδιά σας και να αγαπήσετε όλους τους χαρακτήρες.
- 5 Αν προκύψουν απρόοπτα, ο Pip και ο Freddy θα τα αντιμετωπίσουν με αγάπη, τρυφερότητα, υπομονή κι επιμονή... και θα τα καταφέρουν!
- 6 Το πλήρωμα των αερογραμμών T.O.T.S. και η ομάδα του ©Disney Junior σας υπόσχονται ένα καταπληκτικό και αξέχαστο ταξίδι!

### MUST KNOW:

- ★ Σε κάθε επεισόδιο θα εμφανίζεται ένα διαφορετικό μωρό-ζωάκι, μείνετε συντονισμένοι για να δείτε ποιο θα είναι!
- ★ Οι παραδόσεις του Pip και του Freddy δεν πηγαίνουν πάντα σύμφωνα με το σχέδιο, αλλά μαζί, πάντα τα καταφέρνουν!
- ★ Προσοχή, η σειρά αυτή είναι γεμάτη με γλυκά νεογέννητα μωρά... Μπορεί να μην καταφέρετε να της αντισταθείτε...!

Διασκεδάστε με το ©Disney Junior... Η πτήση ξεκινάει στις 16 Σεπτεμβρίου! Κάθε Δευτέρα ως Παρασκευή στις 17:30!

Disney Junior





# Μεγαλώνοντας παρέα με έναν σκύλο!

ΤΟ ΠΙΟ ΛΑΤΡΕΜΕΝΟ -ΤΕΤΡΑΠΟΔΟ- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

Αν το παιδί σας ζητάει συνέχεια να υιοθετήσετε ένα σκυλάκι και εσείς είστε σκεπτικοί, κάντε εικόνα τη στιγμή που η πόρτα του σπιτιού σας θα ανοίξει, μια ουρά θα κουνιέται ασταμάτητα και το παιδάκι σας με το σκυλάκι θα γίνουν ένα σε μια σφιχτή αγκαλιά. Αν αυτή η σκέψη δε σας πείθει, τότε διαβάστε παρακάτω...

ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ

## ΑΝΙΔΙΟΤΕΛΗΣ ΑΓΑΠΗ

Μέσα από τη σχέση του με το σκυλάκι, το παιδί μαθαίνει να αγαπά και να αγαπιέται, χωρίς όρια και ανταλλάγματα. Συνειδητοποιεί την έννοια της φιλίας και αναπτύσσει μια σχέση εμπιστοσύνης, έχοντας πλάι του έναν πιστό σύντροφο. Μαθαίνει τι σημαίνει η πλήρης αποδοχή και αποκτά αυτοπεποίθηση. Είναι πράγματι ο καλύτερός του φίλος!

## ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

Μέσω μιας μη λεκτικής επικοινωνίας, το παιδί καταφέρνει να αναπτύξει την ικανότητα της ενσυναίσθησης αφού, χωρίς να μιλάει την ίδια γλώσσα με το σκυλάκι, μπορεί να «συνεννοηθεί» κανονικά μαζί του.

## ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ

Είναι γνωστό ότι ένα παιδί και ένα σκυλί ισοδυναμούν με ανεξάντλητη ενέργεια, η οποία μπορεί να εκτοξεύσει έναν πύραυλο στον αέρα. Αυτό συνεπώς σημαίνει ότι, χωρίς καμία αμφιβολία, οι δυο τους μπορούν να παίξουν από το πρωί ως το βράδυ, χωρίς διάλειμμα. Το παιδί έτσι αφήνει τη φαντασία του ελεύθερη, ώστε να σκεφτεί το πιο τρελό παιχνίδι για να διασκεδάσει τον μικρό, χνουδωτό του φίλο.

## ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ & ΑΝΑΛΗΨΗ ΡΟΛΩΝ

Δεδομένου ότι ο σκύλος αποτελεί μέλος της οικογένειάς σας, έχετε τη δυνατότητα να υποβάλλετε το παιδί σας στη διαδικασία ανάληψης αρμοδιοτήτων σχετικών με τον σκύλο, δίνοντάς του να καταλάβει πως το ίδιο είναι υπεύθυνο για εκείνον. Το παιδάκι σας θα αναλάβει κάποια αρμοδιότητα ανάλογα με την ηλικία του. Αν είναι μικρό, μπορεί να επιφορτιστεί με την ευθύνη να γεμίζει το νεράκι του καθημερινά, αν είναι πιο μεγάλο, μπορεί να αναλάβει το τάισμα ή ακόμα και την απογευματινή του βόλτα.

## ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΥΓΕΙΑΣ

Κατά καιρούς, αμέτρητες έρευνες έχουν δείξει ότι η γλυκιά αυτή συνύπαρξη, ανάμεσα σε ένα παιδί και σε ένα σκυλάκι, ενισχύει το ανοσοποιητικό του παιδιού και μειώνει σημαντικά τις πιθανότητες εμφάνισης αλλεργιών.

## ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Το παιδάκι μέσα από τη συμβίωση με τον τετράποδο φίλο του θα γίνει ένας καλός παρατηρητής της ίδιας της ζωής. Θα μάθει για τη γέννηση, τον θάνατο, την αναπαραγωγή και θα έχει μια πρώτη επαφή με το συναίσθημα που προκαλεί ο θάνατος.

## ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Πόσο ωραίο συναίσθημα είναι να νιώθει κανείς ότι πάντα υπάρχει ένας φύλακας άγγελος να τον προσέχει. Ο χνουδωτός και γλυκός προστάτης γίνεται ο «σωματοφύλακας» του παιδιού σας, κάνοντάς το να αισθάνεται ασφαλές και δυνατό να αντιμετωπίσει κάθε δυσκολία. Κάντε ένα τεστ και «μαλώστε» το παιδί σας! Θα δείτε ότι δε θα μείνετε ατιμώρητοι...



## KEEP IN MIND!

- Ενθαρρύνετε τα πολλά χάρδια, ενώ αποθαρρύνετε τα τραβήγματα αυτιών, ουράς και πατουσών.
- Υπενθυμίστε στο παιδί σας ότι, όταν το σκυλάκι ξεκουράζεται είτε τρώει, είναι καλό να μην το ενοχλούμε.
- Μάθετέ του να πλησιάζει τον αγαπητό furry friend από το πλάι και όχι από μπροστά, έτσι ώστε να μην το τρομάζει.
- Ειδικοί λένε πως οι μέρες των Χριστουγέννων δεν είναι η κατάλληλη εποχή για να πάρουμε δώρο ένα σκυλάκι. Το σκυλάκι δεν είναι δώρο-παιχνίδι που, όταν το βαρεθείς, το αφήνεις στην άκρη. Είναι μια δέσμευση ζωής, που είναι καλό να προκύπτει από μια κοινή, συνειδητή απόφαση των γονιών και του παιδιού.

“A dog is the only thing on earth that loves you more than he loves himself.”

Josh Billings

Τα 5 καλύτερα family-friendly σκυλάκια

- GOLDEN | LABRADOR RETRIEVER
- BEAGLE
- COLLIE
- COCKER SPANIEL
- MALTESE

”

Ο σκύλος είναι ο πιο πιστός και καλός «ακροατής» των παιδιών μας!

[www.cityofathens.gr/stray\\_animals](http://www.cityofathens.gr/stray_animals)

Όλα τα σκυλάκια που αναζητούν μια φιλόξενη στέγη και διατίθενται για υιοθεσία εντάσσονται στο πρόγραμμα στείρωσης και κτηνιατρικής φροντίδας του δήμου Αθηναίων και θα τα βρείτε σε αυτό το URL. Είναι εμβολιασμένα, αποπαρασιτωμένα, στείρωμένα και διαθέτουν ηλεκτρονική ταυτότητα. Το μόνο που απομένει είναι να βρουν αγάπη, φροντίδα και μια ζεστή αγκαλιά!

[www.filozoiki.gr](http://www.filozoiki.gr)

Η Ελληνική Φιλοζωική Εταιρεία ιδρύθηκε το 1975 με σκοπό την προστασία των αδέσποτων κυρίως ζώων που βρίσκονται σε έκτακτη ανάγκη. Στο Φιλοζωικό Κέντρο της ΕΦΕ, στο Κορωπί, θα βρείτε όμορφες τετράποδες ψυχούλες, που περιμένουν πίσω από κλουβάκια προστασίας και φιλοξενίας τη μαγική στιγμή που θα ακούσουν εκείνη τη λαχταριστή φρασούλα «αυτό το θέλω για να ζήσουμε μαζί!».

[www.saveagreekstray.org](http://www.saveagreekstray.org)

Με motto «Ας ζήσουμε σε μια κοινωνία στην οποία κανένα ζώο δε θα υποφέρει αβοήθητο στους δρόμους», το «Save A Greek Stray» είναι ένα πρότυπο καταφύγιο ζώων με πλήρως εξοπλισμένο κτηνιατρείο στον Ωρωπό, που στεγάζει τους αδέσποτους φίλους μας. Δείτε τις απίθανες δράσεις του SGS και ενισχύστε το έργο του!

ΥΓ.: Το άρθρο αυτό το έγραψα ενώ χάριδεα τα αυτάκια της γλυκιάς μου σκυλίτσας, της Fluffy!



Η συζήτηση με τη Δήμητρα Ζαχοπούλου πλέον δεν αφορά το μπαλέτο. Ό,τι και να πούμε γυρίζει γύρω από τη Διώνη. Ανακοίνωσε στον άντρα της την εγκυμοσύνη της στις στροφές της Επιδαύρου, γέννησε κρατώντας το χέρι του και, όταν αγκάλιασε για πρώτη φορά τη μικρή, ήταν λες και την είχε από πάντα στην αγκαλιά της. Την ονειρεύεται στα 18 της ανεξάρτητη και πεισματάρη, όπως τώρα, και εξομολογείται πως δεν μπορεί με τίποτα να ξεπεράσει τη στιγμή του αποχωρισμού κάθε πρωί που πρέπει να την αφήσει για να πάει στη δουλειά. «Η μητρότητα είναι η πιο όμορφη περιπέτεια» μας λέει και δίνει ίσως την πιο σπουδαία συμβουλή στις άλλες μαμάδες: «Να ακολουθείτε το ένστικτό σας. Κανείς δεν ξέρει το παιδί σας όπως εσείς».

Outstanding Mommies & Daddies  
σάς συστήνουμε τη Διώνη και τη Δήμητρα!

Δήμητρα και Διώνη:  
Μια μαμά και μια κόρη που  
μας έκλεψαν την καρδιά.



ΑΡΙΣΤΕΡΗ ΣΕΛΙΔΑ  
ΔΗΜΗΤΡΑ: ΤΟΠ ΑΠΟ  
ΠΟΠΛΙΝΑ THURLEY |  
DTALES CONCEPT STORE  
ΔΙΩΝΗ: ΕΣΩΡΟΥΧΟ DRAM

ΔΙΩΝΗ: ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΟ ΦΟΡΕΜΑ ΚΑΙ ΚΟΡΔΕΛΑ ΣΤΟΝ ΒΑΜΒΙΝΙ  
ΔΗΜΗΤΡΑ: ΦΟΡΕΜΑ ALICE MCCALL | DTALES CONCEPT STORE

★  
**Photos**  
Δανάη Ίσαρη  
**Καλλιτεχνική Επιμέλεια**  
Βάλια Νούσια  
**Fashion Director**  
Μαριλίου Θεοδωρίδου  
**Hair & Make-Up**  
Σαββίνα Σκεπετέρη





**Δήμητρα και Διώνη, καλωσήρθατε στο «BOOM»! Δήμητρα, πώς αισθάνεσαι που ξαφνικά ο τίτλος της μπαλαρίνας μπαίνει δεύτερος και πρώτος έρχεται ο τίτλος της μαμάς;**

Ήμουν τόσο έτοιμη να γίνω μαμά, που πραγματικά ανυπομονούσα. Η αλήθεια είναι πως έχω και ένα τόσο καλό παιδάκι, που αισθάνομαι μόνο υπερηφάνεια που είμαι πρώτα μαμά και μετά όλα τα άλλα.

**Περίγραφέ μας τη στιγμή που είδες την κόρη σου μόλις γέννησες;**  
Πραγματικά, δεν μπορώ να περιγράψω το συναίσθημα αυτό που σε πλημμυρίζει όταν βλέπεις για πρώτη φορά το παιδί σου. Όλα όσα νιώθεις είναι τόσο πρωτόγνωρα και δυνατά. Όταν μου την έδωσαν στην αγκαλιά μου, ένιωσα ότι την είχα από πάντα.

**Τι θυμάσαι από εκείνη την ημέρα;**  
Θυμάμαι ότι είχα τεράστια αγωνία να τη γνωρίσω και να πάνε όλα καλά. Θυμάμαι ότι, όταν γεννήθηκε, είχε ανοιχτά ματάκια και ήταν πανέμορφη! Μου είχε φανεί τόσο μικροσκοπική! Θυμάμαι, επίσης, τα δάκρυα συγκίνησης του άντρα μου. Η εμπειρία της γέννησης της Διώνης μάς έδεσε ακόμα περισσότερο. Ήταν υπέροχο που τον είχα κοντά μου στην αίθουσα τοκετού...

**Ποιος είναι ο μεγαλύτερός σου -μαμαδίστικος- φόβος;**  
Οι γωνίες των επίπλων!

”

Όταν μου έδωσαν την Διώνη στην αγκαλιά μου, ένιωσα ότι την είχα από πάντα.



ΔΙΩΝΗ: ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΟ ΦΟΡΕΜΑ ΚΑΙ ΚΟΡΔΕΛΑ ΣΤΟΝ ΒΑΜΒΙΝΙ  
ΔΗΜΗΤΡΑ: ΦΟΡΕΜΑ ALICE MCCALL | DTALES CONCEPT STORE

**Τι μαμά θες να είσαι;**  
Θέλω να είμαι η κλασική μανούλα που θα της μαγειρέψει, θα τη διαβάσει και θα κάνει χίλια δυο πράγματα μαζί της, όπως ήταν και η δική μου μαμά.

**Τι σου έμαθε η δική σου μαμά και θες να το διδάξεις κι εσύ στη Διώνη;**  
Η μαμά μου μου έμαθε να είμαι ανεξάρτητη, να βασίζομαι στις δικές μου δυνάμεις και να παλεύω για αυτά που θέλω! Αυτά θέλω κι εγώ να διδάξω στη Διώνη μου.

**Ποιες ομοιότητες έχει η ζωή μιας μπαλαρίνας με τη ζωή μιας μαμάς;**  
Έχει ομοιότητες, αλλά και διαφορές. Σίγουρα μοιάζουν στο πόσο αυστηρό πρόγραμμα έχουν, κι εγώ το ότι είχα μάθει σε μια πειθαρχία με βοήθησε πάρα πολύ στο να προσαρμοστώ στα νέα δεδομένα. Όμως η μητρότητα, πρέπει να παραδεχτώ, είναι πιο δύσκολη αλλά και η πιο υψηλά «αμειβόμενη»!

**Πώς ανακοίνωσες στον άντρα σου ότι περιμένετε μωράκι;**  
Αυτή είναι μια πολύ αστεία ιστορία, γιατί το έμαθα λίγες ώρες πριν φύγουμε για διακοπές! Θα ταξιδεύαμε με το αμάξι και είχα φανταστεί να του το πω όταν θα φτάναμε, κάπως ρομαντικά, όπως συμβαίνει στις ταινίες. Επειδή όμως είχα ήδη ξεκινήσει να έχω ζαλάδες και ζαλιζόμουν ακόμα περισσότερο εξαιτίας της διαδρομής, καθόμουν αμίλητη σε όλο το ταξίδι. Εκείνος παραξενεύτηκε και με ρωτούσε συνέχεια αν είμαι θυμωμένη, στεναχωρημένη ή αν, τέλος πάντων, έχω κάτι. Καταλήξαμε να καβγαδίζουμε και, επειδή δε με πίστευε με τίποτα, δεν άντεξα και του φώναξα: «Είμαι έγκυος!». Όλα αυτά στις στροφές της Επιδάουρου!

**Πώς ήταν η εγκυμοσύνη σου; Μας είπες ότι η Διώνη ήταν όλο ανάποδα. Τι έκανες αυτούς τους 9 μήνες;**  
Ήμουν πάρα πολύ τυχερή, γιατί είχα πανεύκολη εγκυμοσύνη και δούλευα μέχρι και 9 μηνών! 10 μέρες δηλαδή πριν γεννήσω πήγαινα κανονικά στη δουλειά. Γυμναζόμουν καθημερινά και χόρευα συνέχεια. Εννοείται πως η Διώνη έκανε τούμπες μαζί μου μέσα στην κοιλιά μου!

**Ποιο μάθημα ζωής θες να πάρει η κόρη σου από εσένα;**  
Επειδή είμαι κλειστός χαρακτήρας, παρόλο που φαίνομαι πολύ κοινωνική, και στο παρελθόν δε μοιραζόμουν ποτέ τα προβλήματά μου και δεν παραδεχόμουν ποτέ ότι δυσκολεύομαι σε κάτι, θέλω να της μάθω ότι είναι «οκ» να ζητάς βοήθεια και να λυγίζεις μερικές φορές. Αυτό άλλωστε θα την κάνει ακόμα πιο δυνατή!

**Πόσο αλλάζει η σχέση με τον άντρα σου με τον ερχομό ενός παιδιού;**  
Εμάς μας έδεσε ακόμα πιο πολύ! Αν και περνάμε λιγότερο χρόνο οι δυο μας πια, φροντίζουμε ο λιγοστός αυτός χρόνος να είναι ποιοτικός.



”

Θέλω να μάθω στη  
Διώνη ότι είναι  
«οκ» να ζητάς  
βοήθεια και να  
λυγίζεις μερικές  
φορές.

ΔΗΜΗΤΡΑ: DEUX PIECES H&M  
ΔΙΩΝΗ: ΦΟΡΕΜΑ ΑΠΟ ΟΡΓΑΝΙΚΟ ΒΑΜΒΑΚΙ-TINY TOES





ΔΗΜΗΤΡΑ: JEAN JACKET H&amp;M

ΔΙΩΝΗ: ΠΛΕΚΤΗ ΖΑΚΕΤΑ BABYGAR | ΦΟΥΣΤΑ ΜΕ ΤΟΥΛΙ ZARA KIDS

**Διώνη. Τι μαγικό όνομα! Πώς το επιλέξατε;**

Μου αρέσουν τα ονόματα που ξεκινούν από «Δ», έτσι, όταν μια φίλη μου μου το πρότεινε, πραγματικά ενθουσιάστηκα. Το συζητήσαμε με τον άντρα μου και συμφωνήσαμε. Όταν την είδα πρώτη φορά, ήμουν σίγουρη ότι επέλεξα το σωστό όνομα για εκείνη!

**Μίλησέ μας για τη βάπτισή της. Με ποια κριτήρια επιλέξατε τους νονούς;**

Ήταν η μέρα της, ήθελα να είναι όλα όμορφα για το παιδάκι μας. Αν και ήμουν πολύ αγχωμένη, γιατί δεν ήθελα να ταλαιπωρηθεί, πήγαν όλα καλά και δεν έκλειψε καθόλου. Οι νονοί της είναι άνθρωποι που έζησαν μαζί μας την αγωνία της εγκυμοσύνης, αλλά και τις χαρές και τα άγχη τους πρώτους μήνες της ζωής της. Έτσι τους επιλέξαμε. Με την ευχή να είναι πάντα δίπλα της και να της σταθούν σαν δεύτεροι γονείς.

**Κλείνεις τα μάτια σου και η Διώνη είναι 18 ετών. Πώς τη φαντάζεσαι;**

Γεμάτη ζωή, ανεξάρτητη και πεισματάρη, όπως τώρα.

**Πώς είναι η ζωή μιας εργαζόμενης μαμάς και τι πρέπει να βάλει στην άκρη για να χωρέσουν όλα στο 24ωρό της;**

Είναι πολύ δύσκολο να είσαι μητέρα και να εργάζεσαι. Θέλει πρόγραμμα και σίγουρα οργάνωση. Προσωπικά, αισθάνομαι πάντα τύψεις όταν την αφήνω, για τον λόγο αυτό έχω επιλέξει να μην κάνω πολλά πράγματα για τον εαυτό μου εκτός δουλειάς. Άλλωστε, είμαι πιο χαρούμενη στον ελεύθερό μου χρόνο να κάνω πράγματα μαζί της, να τη βλέπω να μεγαλώνει και να μη χάνω τις στιγμές της.

**Άρα, δίνεις χρόνο στον εαυτό σου; Κάνεις κάτι για εσένα χωρίς τη μικρή;**

Πραγματικά, έχω μηδενικό χρόνο για τον εαυτό μου, γι' αυτό και, όταν κοιμάται, προσπαθώ σ' αυτό το χρονικό διάστημα να χωρέσω τα πάντα. Γυμναστική, διάβασμα και μια καλή ταινία είναι μερικά από τα αγαπημένα μου.

ΔΙΩΝΗ: ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΟ ΦΟΡΕΜΑ ΚΑΙ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΣΤΟΝΑ BAMBINI

ΔΗΜΗΤΡΑ: DEUX PIECES SERENDIPITY



**Ποια εικόνα, ποια στιγμή σε κάνει να μην μπορείς να συγκρατήσεις τα δάκρυα χαράς στα μάτια σου;**

Όταν τη βλέπω να κάνει κάτι καινούριο ή να λέει μια καινούρια λέξη, γιατί με κάνει να συνειδητοποιώ πόσο γρήγορα μεγαλώνει.

**Η μητρότητα έχει και δύσκολες, απαιτητικές στιγμές. Ποιες δυσκολίες αντιμετωπίζεις εσύ;**

Όταν πρέπει να την αφήσω για να πάω στη δουλειά, είναι για μένα μια από τις δυσκολότερες στιγμές μου, ειδικά τώρα που καταλαβαίνει τον αποχωρισμό.

**Αν έπρεπε να μοιραστείς το μεγαλύτερο μυστικό της μητρότητας, ποιο θα ήταν αυτό;**

Δεν είναι μυστικό, είναι μια συμβουλή που μου είχε δώσει ο γιατρός μου όταν ήμουν ακόμη έγκυος. «Να ακολουθείς το ένστικτό σου. Κανένας δεν ξέρει καλύτερα το παιδί από τη μαμά του».

**«Να είσαι μητέρα σημαίνει να μαθαίνεις τις δυνάμεις που δεν ήξερες ότι έχεις και να αντιμετωπίζεις τους φόβους που δεν ήξερες ότι υπήρχαν» έχει πει η Linda Wooten. Εσύ ποιες super δυνάμεις σου ανακάλυψες;**

Δεν ήξερα ότι μπορώ να κάνω τόσα πράγματα ταυτόχρονα. Να μαγειρεύω, να τραγουδάω και να χορεύω με τη Διώνη, να απαντάω σε mails και στο τηλέφωνο, κι όλα αυτά μαζί, την ίδια στιγμή! Επίσης, δεν ήξερα ότι μπορώ να μείνω τόσες μέρες -και μήνες- άυπνη και πάλι να έχω ενέργεια το πρωί να κάνω τα πάντα από όσα αφορούν τη μικρή.

Η Δήμητρα έχει περάσει όλη της τη ζωή σε μια αίθουσα χορού ή σε ένα γυμναστήριο. Ξεκίνησε την ενασχόλησή της με τη ρυθμική γυμναστική, σε επίπεδο πρωταθλητισμού, όταν ήταν 5,5 ετών, ενώ αργότερα αφοσιώθηκε στο μπαλέτο και τις σπουδές πάνω στην ορθοσωμική, την κινησιολογία και την παιδαγωγική χορού. Αφού αρίστευσε στην Ανώτερη Επαγγελματική Σχολή Μπαλέτου, συμμετείχε από το 2008 μέχρι το 2014 στις μεγαλύτερες ομάδες μπαλέτου της Ευρώπης. Σήμερα είναι καθηγήτρια μπαλέτου, επίσημη χορογράφος της Εθνικής Ομάδας Ενόργανης Γυμναστικής αλλά και ιδρύτρια του Barre Method by Dimitra, ενός προγράμματος γυμναστικής που συνδυάζει την τεχνική του μπαλέτου με πολλά στοιχεία fitness.



BarreMethodbyDimitra



@dimitra\_zachop



ΔΙΩΝΗ: ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΟ ΦΟΡΕΜΑ ΚΑΙ ΚΟΡΔΕΛΑ ΣΤΟΝ ΒΑΜΒΙΝΙ  
ΔΗΜΗΤΡΑ: ΦΟΡΕΜΑ ALICE MCCALL | DTALES CONCEPT STORE

## ★ BOOM GAME

Η Διώνη είναι:  
ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ.

Μητρότητα είναι:  
ΕΝΑ ΥΠΕΡΟΧΟ ΤΑΞΙΔΙ.

Το αγαπημένο σας τραγούδι είναι:  
«ΤΟ ΕΛΕΦΑΝΤΑΚΙ».

Η Διώνη λατρεύει να:  
ΧΟΡΕΥΕΙ.

Εσύ τρελαίνεσαι όταν:  
ΧΑΧΑΝΙΖΕΙ!

Θες να της λες συνέχεια:  
«ΣΕ ΛΑΤΡΕΥΩ»!

Η αγαπημένη σας οικογενειακή στιγμή είναι όταν:  
ΧΟΡΕΥΟΥΜΕ ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ.

Μοιάζετε πολύ σε:  
ΟΛΑ! ΑΛΗΘΕΙΑ ΣΑΣ ΛΕΩ!

Από εσένα θες να πάρει:  
ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΜΟΥ.

Από τον μπαμπά της:  
ΤΟ ΠΕΙΣΜΑ ΤΟΥ.

Το παραμύθι που δεν κουράζεσαι ποτέ να της διαβάζεις:  
«ΌΤΑΝ ΜΕΓΑΛΩΣΩ».

Το αγαπημένο της φαγητό:  
Ο ΤΡΑΧΑΝΑΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΓΙΑΣ ΤΗΣ.







# Τα ταλαντούχα κορίτσια πίσω από το αγγελικό brand!

Αγάπη, όνειρα και έναν φύλακα άγγελο χρειάστηκαν η Έλενα και η Αλεξάνδρα Παπαδημητροπούλου για να δημιουργήσουν το «The Angel», ένα παραμυθένιο brand με χειροποίητες συλλογές για μικρούς και μεγάλους. Οι ονειρεμένες πετσετούλες, οι παιχνιδιάρικες μωρουδιακές κουβερτούλες και η αγαπημένη κούκλα-μασκότ Angel έχουν κλέψει τις καρδιές των παιδιών, και εμείς θέλαμε να μάθουμε τα πάντα για αυτά τα κορίτσια που χαρίζουν καθημερινά έναν φίλο σε κάθε παιδί και έναν σύμμαχο σε κάθε μαμά.

— ΑΠΟ ΤΗΝ ΞΥΠΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ —

Κάθε μαμά επιθυμεί το παιδί της να έχει έναν κρυφό φύλακα άγγελο. Με το «The Angel» καταφέρατε να καλύψετε την ανάγκη αυτή της σύγχρονης μητέρας με τον πιο παραμυθένιο τρόπο. Πώς γεννήθηκε η ιδέα του γλυκού αυτού brand και φυσικά η αγαπημένη Angel μασκότ σας; Τα παιδιά ήταν πάντοτε ένα σημαντικό κομμάτι στη ζωή μας. Η επαφή μαζί τους προσφέρει όμορφα και αληθινά συναισθήματα! Σε γεμίζει και σε κάνει να ανακαλύπτεις πλευρές του εαυτού σου που δεν ήξερες καν ότι υπήρχαν. Είναι η πιο αληθινή, η πιο σπουδαία πηγή έμπνευσης, πράγμα που θέλαμε από την αρχή να μεταφέρουμε στον κόσμο. Το «The Angel» ήταν μια ιδέα που μας ήρθε ταυτόχρονα στο μυαλό, με έναν τρόπο μαγικό, σαν η μία να συμπλήρωνε την άλλη, και εκεί ακριβώς συνειδητοποιήσαμε ότι ήταν το όνειρό μας και ότι το project μας μπορούσε να πάρει μορφή.

Κάθε γονιός επιθυμεί το παιδί του να περιβάλλεται από αγάπη, ασφάλεια και προστασία, να έχει έναν φύλακα άγγελο δίπλα του κάθε στιγμή. Έτσι ακριβώς δημιουργήθηκε ο γνωστός πλέον Angel.

Μέσα από τον αγαπητό για τα παιδιά αλλά και τους γονείς Angel, ποιο είναι το μήνυμα που θέλετε να επικοινωνήσετε; Επιθυμούσαμε ο Angel να αποτελεί για τα παιδιά ένα καταφύγιο, έναν φίλο που ανά πάση στιγμή θα βρίσκεται εκεί για να τα προστατεύει. Στην ουσία είναι μια κούκλα χωρίς συγκεκριμένη έκφραση στο πρόσωπό της, πράγμα που έγινε απόλυτα συνειδητό. Το γέλιο, η χαρά, η στενοχώρια, το κλάμα πολλές φορές, είναι όλα επιτρεπτά, και στο πρόσωπο του Angel μπορούν κάθε φορά να καθρεφτίσουν ακριβώς αυτό που νιώθουν. Και μάλλον αυτή ήταν και η μεγάλη του επιτυχία.



Πόσο σημαντική ήταν η ανάγκη για τη δημιουργία ενός brand με ελληνικά handmade products που απευθύνονται στους μικρούς μας φίλους;

Πιστεύουμε πως μέσω του brand μας καταφέραμε να ενώσουμε την πολυτέλεια του χειροποίητου συνδυασμένη με τη μόδα, τις ανάγκες της σύγχρονης μητέρας και την ανθρώπινη επαφή. Αρχικά, στο «The Angel» βρίσκει κανείς εμάς, την Έλενα και την Αλεξάνδρα, δύο αδελφές, τα κορίτσια τους, όπως μας αποκαλούν, γεγονός που μας κάνει να νιώθουμε υπέροχα.

Ποιο από τα προϊόντα σας δεν πρέπει να λείπει από κανένα παιδικό δωμάτιο και αποτελεί το ιδανικό δώρο, αλλά και ποιο είναι το δικό σας αγαπημένο;

Στην καρδιά όλων -με πολλή αγάπη και χαρά το λέμε- πρωταρχική θέση έχει ο Angel. Έχει ταξιδέψει σε κάθε δωμάτιο και έχει γεμίσει μεγάλες παιδικές αγκαλιές. Έχει γίνει ο καλύτερος φίλος των παιδιών και ο τρυφερός σύμμαχος κάθε μαμάς.

Μέσα από τα social media, είστε σε καθημερινή επικοινωνία με τους angel fans και αναπτύσσετε μια προσωπική, θα λέγαμε, σχέση μαζί τους. Πώς νιώθετε γι' αυτό;

Είναι πράγματι μια πολύ προσωπική σχέση αν αναλογιστούμε ότι βρισκόμαστε δίπλα τους κατά την προετοιμασία του ερχομού του μωρού τους αλλά και μετέπειτα. Οι πελάτες μας έχουν την ευκαιρία να επιλέξουν προϊόντα μέσα από μία τεράστια γκάμα και να πραγματοποιήσουν τους δικούς τους συνδυασμούς μέσα από πολλά και διαφορετικά υφάσματα, χρώματα και υφές, όμως πάντα ζητούν και τη δική μας συμβουλή. Δεν είναι λίγες οι φορές που μας λένε: «Κάντε ό,τι θέλετε, σας εμπιστεύομαι» και αυτό είναι φανταστικό!! Δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή και τεράστια αγάπη στο καθετί που φτιάχνουμε, ακόμα και στο αμπαλάζ που έχει κάτι από τον χαρακτήρα του «The Angel».

Πώς θα περιγράφατε μια τυπική μέρα στο εργαστήριό σας; Γνωρίζοντας ότι είστε μια δεμένη ομάδα, πώς είναι να δουλεύετε μαζί;

Η κάθε μας μέρα ξεκινάει ανάμεσα σε υφάσματα, χρώματα, βελόνες και κλωστές. Το workshop μας είναι το δεύτερό μας σπίτι. Παρά την καθημερινή πίεση, το γέλιο και η θετική ενέργεια δε λείπουν ποτέ! Αυτή η χημεία που υπάρχει μεταξύ μας είναι και η επιτυχία της συνεργασίας μας. Είμαστε αυτό που λένε κόψε-ράψε, στην κυριολεξία η μία κόβει και η άλλη ράβει. Η καθεμία έχει τις δικές της ευθύνες που πρέπει να φέρει εις πέρας και όλα κυλούν ομαλά.



Πώς νιώθετε όταν ολοκληρώνετε ένα κομμάτι σας, και ποια ήταν τα συναισθήματά σας όταν αντικρίσατε τον πρώτο Angel;

Κάθε φορά που ολοκληρώνουμε ένα από τα προϊόντα μας νιώθουμε σαν εκείνη την πρώτη φορά που είδαμε τον πρώτο Angel ολοκληρωμένο. Τότε που πιάσαμε στα χέρια μας ότι ακριβώς είχαμε φανταστεί. Ένα κομμάτι μας είναι πάντα σε καθετί που βγαίνει από την πόρτα του «The Angel». Γιατί ένα κομμάτι του δημιουργού βρίσκεται πάντα στη χειροποίητη δημιουργία του και ο κόσμος το νιώθει αυτό. Νιώθει όλη τη θετική αύρα. Όταν αγαπάς αυτό που κάνεις και το κάνεις με την καρδιά σου, με όλο σου το είναι, τότε το αποτέλεσμα είναι απερίγραπτο. Και αυτή η αγάπη γυρίζει πίσω, πάντα.

Ποια είναι τα όνειρά σας για το «The Angel»; Τι είναι αυτό που σας δίνει κίνητρο να συνεχίζετε μέρα με τη μέρα;

Ονειρευτήκαμε, βάλαμε στόχους, τολμήσαμε. Και από ό,τι μας λένε, μάλλον κάτι πέτυχε! Γι' αυτό και πάντα -μα πάντα- πρέπει να κυνηγάμε τα όνειρά μας, όσο μακρινά κι αν φαντάζουν. Το όνειρό μας για το «The Angel», που είναι ένα μικρό παιδάκι ακόμη, είναι να το δούμε να μεγαλώνει, να αγαπηθεί ακόμα περισσότερο και να ανοίξει τα φτερά του να πετάξει ψηλά... ίσως και έξω από την Ελλάδα!

Με κάθε αγορά από το «The Angel» στηρίζετε την Ελληνική Σχολή Σκύλων-Οδηγών Τυφλών «ΛΑΡΑ», καθώς και το πρόγραμμα «Βγαίνω δυνατός στην κοινωνία» του Κέντρου Ερευνών «ΡΙΖΕΣ», που στηρίζει παιδιά που ζουν σε ιδρυματική φροντίδα για όσο διάστημα είναι εκεί, αλλά και όταν φύγουν.

” Γιατί όλοι  
χρειάζονται έναν  
φύλακα άγγελο...

WWW.THEANGEL.GR

f The Angel

@theangelgr

Τηλέφωνο: 694 837 2799

e-mail: theangelcollection@hotmail.com





## Sweet dreams with «Tiny Toes»



Είναι δημιουργός και σχεδιάστρια ενός από τα πιο αγαπημένα μας ελληνικά brands, που ξεχωρίζει για την ποιότητα, το στιλ και την εκλεπτυσμένη αισθητική του. Η Λεμονιά Καρακοφωλίτη επιλέγει έξι προϊόντα που θα οδηγήσουν τους νέους γονείς βήμα προς βήμα στην επιτυχή έκβαση της επιχείρησής «Υπνος»...

— ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ —

### Step 1: Swaddling

Ραμμένες από 100% οργανικό βαμβάκι, οι μουσελίνες της «Tiny Toes» αποτελούν δικαίως το σήμα κατατεθέν του brand. Κυκλοφορούν σε σύγχρονα, minimal print, είναι εξαιρετικά ανθεκτικές, με ύφανση που επιτρέπει τη διέλευση του αέρα, και πάρα πολύ πρακτικές, καθώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως κάλυμμα καροτσιού, σεντονάκι, κάλυμμα θηλασμού αλλά και ως ύφασμα για το παραδοσιακό «φάσκιωμα».

BOOM BELOVED DETAIL

Φοριούνται χειμώνα-καλοκαίρι και πλένονται στους 60 °C!



### Step 2: Baby spa

Το χαλαρωτικό μπανάκι αποτελεί βασικό στάδιο της «προ ύπνου» διαδικασίας. Και βέβαια, εδώ χρειάζεται οπωσδήποτε ένα μπουρνούζι-κάπα, όπως το Sheep Beige της Baby Livia. Μεγάλο, με κουκούλα, άνετο, με υψηλή απορροφητικότητα, ό,τι πρέπει για ένα καλό σκούπισμα κι ένα χαλαρωτικό μασάζ!

BOOM BELOVED DETAIL

Το μπροστινό μέρος είναι βελουτέ πετσέτα και η πίσω πλευρά από 100% οργανικό βαμβάκι, φιλικό προς το δέρμα και το περιβάλλον.



Η Tiny Toes είναι μια αμιγώς ελληνική εταιρεία που σχεδιάζει και δημιουργεί με αγάπη και φροντίδα για τα μικρά πλασματάκια. Οι συλλογές της αποτελούνται από ασφαλή και λειτουργικά προϊόντα άριστης ποιότητας, που καλύπτουν όλες τις ανάγκες ενός μωρού, από ρούχα και λευκά είδη μέχρι παιχνίδια και διακοσμητικά, αλλά και αξεσουάρ για τη μαμά. Εκτός από τις Tiny Toes συλλογές, εδώ θα βρείτε και υπέροχα είδη μοναδικής αισθητικής και design, που έρχονται αποκλειστικά για την Tiny Toes από όλο τον κόσμο.

### Step 3: Lullaby

Η στιγμή είναι ιερή, αποτυπώνεται ανεξίτηλα στη μνήμη ενός μωρού και είναι καθοριστικής σημασίας για τη μετέπειτα εξέλιξή του. Το νανούρισμα στην αγκαλιά της μαμάς ή του μπαμπά λοιπόν χρειάζεται και την αντίστοιχη κουβέρτα fleece Mint Stars ή βελουτέ διπλής όψης Corn Flowers, για βελούδινες αγκαλιές και βλέφαρα που κλείνουν ήρεμα και γλυκά...!

BOOM BELOVED DETAIL

Όλα τα υφάσματα που χρησιμοποιούν τα Tiny Toes είναι δερματολογικά ελεγμένα.



### Step 4: Breath in / breath out

Υπάρχει αυτή η κρίσιμη στιγμή της μετάβασης από την αγκαλιά στην κούνια από την οποία κρίνεται η έκβαση όλης της υπόλοιπης νύχτας. Εδώ απαιτούνται λεπτοί χειρισμοί, προκειμένου να μην ξυπνήσει το μωρό την ώρα της αλλαγής, ή, αν ξυπνήσει, τουλάχιστον να υπάρχει κάτι που θα το χαλαρώσει και πάλι. Για τον λόγο αυτό επιστρατεύουμε τα παγώνια της Cam Cam. Το πρώτο, ένα χαριτωμένο παγώνι με κεντημένες λεπτομέρειες και βαμβακερή μουσελίνα, αποτελεί το ιδανικό παιχνίδι παρηγοριάς για το μωρό. Το δεύτερο, ένα πανέμορφο κρεμαστό μουσικό παγώνι, παρόμοιο με το πρώτο, μόλις τραβήξετε τον ξύλινο δακτύλιο, παίζει το πιο μελωδικό και χαλαρωτικό νανούρισμα...

BOOM BELOVED DETAIL

Εκτός από το παγώνι, αγαπάμε πολύ και το χειροποίητο κρεμαστό Rainbow Blossom Pink! Το υπέροχο σχέδιό του σε ουράνιο τόξο δημιουργεί ένα σύμπαν ονειρικό.



### Step 5: Please, do not disturb

Παιδικό κρεβατάκι χωρίς κουνουπιέρα δε γίνεται. Όχι μόνο για λόγους αισθητικής και στιλ, αλλά και για να δημιουργήσει μια μαγική φωλίτσα που θα κρατήσει μακριά όλους τους ανεπιθύμητους ιπτάμενους επισκέπτες. Η σουηδικού design κουνουπιέρα Bed Canopy προσαρμόζεται σε όλες τις διαστάσεις κρεβατιού, είναι κατάλληλη για κούνια, παιδικά κρεβατάκια, ακόμα και καναπέδες, και διαθέτει κορδόνι ώστε να μπορεί να κρεμαστεί από την οροφή.

BOOM BELOVED DETAIL

Αργότερα, μπορείτε να τη χρησιμοποιήσετε και ως σκηνή!



### Step 6: Nap on the go

Είναι κοινό μυστικό και ισχύει 100%: Η βόλτα με το αυτοκίνητο είναι η πιο γρήγορη μέθοδος νανουρίσματος και μάλιστα εγγυάται σίγουρα αποτελέσματα. Γι' αυτές τις περιπτώσεις είναι απαραίτητη η κουκλίστικη και κομψότατη καλαθούνα Bamboo Corn Flowers. Κατάλληλη για βρέφη έως 6 μηνών, χειροποίητη, με στρωματάκι από αφρολέξ, κατωσέντονο, κουβερτάκι βελουτέ διπλής όψης, προστατευτικό περιμετρικό μαξιλάρι βελουτέ, διακοσμητικό μαξιλάρι βελουτέ σε σχήμα αστεριού και δύο λαβές για εύκολη μεταφορά.

BOOM BELOVED DETAIL

Η σύνθεση των υφασμάτων είναι από 100% βαμβάκι και 100% οικολογικό βελουτέ, ενώ τα εσωτερικά της καλαθούνας πλένονται στο πλυντήριο στους 30 °C.



Διεύθυνση: Εθνάρχου Μακαρίου 25-27, Δάφνη

Email: info@tinytoes.gr, Τηλέφωνο: 210 90 20 555

WWW.TINYTOES.GR

@tinytoesgr tinytoesgr



# House of Myrtle: Attention to “Non - maternity, maternity tribe”

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟ ΤΟΥ BRAND, ΣΕΒΗ ΧΑΤΖΗΠΑΥΛΗ



For small things PEBBLES



For small things PETALS



Baby changing bags HILL



Η Σέβη και ο γιος της με τα αγαπημένα τους House of Myrtle backpacks.

Υπάρχουν πολλές μαμάδες που η «think green» φιλοσοφία αγγίζει κάθε πτυχή της ζωής τους, που λατρεύουν τις σύγχρονες, *minimal* γραμμές, είναι πάντα έτοιμες για περιπέτειες, και πάνω απ' όλα *cool*. Αυτές οι μαμάδες εδώ και λίγα χρόνια έχουν αποκτήσει το δικό τους brand. Καλώς ήρθατε στον *stylish, natural & practical* κόσμο του House of Myrtle.

— ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ — PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ —

Σέβη, γιατί «House of Myrtle»; Ποια είναι η φιλοσοφία που κρύβεται πίσω από το brand; «House» όπως σπίτι, οικογένεια, μπαμπάς, μαμά, παιδί, ζεστασιά, φροντίδα. «Myrtle» όπως αγάπη, αγνότητα, ευημερία, ομορφιά, ηρεμία και σοφία. Όλα αυτά μαζί μας δίνουν το House of Myrtle, ένα σύγχρονο brand με αξεσουάρ για γονείς και παιδιά που έχουν δημιουργηθεί με έμφαση στο design, την πρακτικότητα και την ποιότητα των υλικών. Χρησιμοποιώντας τα πιο εκλεκτά, φυσικά υλικά, βαμβακερά υφάσματα και βαφές με βάση το νερό, τα προϊόντα μας αντικατοπτρίζουν την αγάπη μας για μια ζωή πιο κοντά στη φύση. Ο σχεδιασμός κάθε προϊόντος έχει μελετηθεί σε βάθος, ώστε να εξυπηρετεί τις ανάγκες του χρήστη, είτε είναι η μαμά, ο μπαμπάς ή το παιδί. Με υφάσματα που υφαίνονται και τυπώνονται σε μικρές βιοτεχνίες της Ελλάδας, από τον σχεδιασμό μέχρι το κόψιμο και το ράψιμο, κάθε αντικείμενο είναι χειροποίητο και προσεκτικά φτιαγμένο από εξειδικευμένους τεχνίτες, φέρνοντας ένα αποτέλεσμα υψηλής ποιότητας και αισθητικής.



Baby changing bags MOUNTAIN

Πότε και γιατί αποφάσισες να ιδρύσεις αυτό το brand; Το HOM προέκυψε από τις δικές μας ανάγκες αλλά και την αγάπη μας για δημιουργία. Η ιδέα ξεκίνησε όταν, αρκετά χρόνια πριν, παραπονέθηκα στη μαμά μας ότι δεν έβρισκα την κατάλληλη τσάντα παραλίας. Έψαχνα κάτι στιλάτο, όχι πολύ ποικιλόχρωμο ούτε πολύ απλό, αλλά και πρακτικό. Έτσι η μαμά μας, που είναι ο δαίμων της ραπτομηχανής, μου έφτιαξε μια τεράστια τσάντα από караβόπανο, έβαλε δύο σχοινιά με δύο μικρές «σημαδούρες» στις άκρες και το αποτέλεσμα ήταν πολύ ιδιαίτερο. Σκεπτόμενες ένα λογότυπο για την τσάντα, καταλήξαμε στο όνομα «mummy bag». Μια τσάντα όπως θα μας την έφτιαχνε η μαμά μας δηλαδή. Λίγα χρόνια αργότερα, το 2015, ενώ η αδερφή μου, η Ελένη, ολοκλήρωνε τις σπουδές της στο Fashion Design και εγώ μόλις είχα γίνει μαμά, συνειδητοποιήσαμε ότι μας ήταν πολύ δύσκολο να βρούμε ωραία και πρακτικά μαμαδίστικα και μωρουδιακά προϊόντα που να έχουν το στοιχείο του design. Οπότε αποφασίσαμε να τα φτιάξουμε εμείς. Και κάπως έτσι η στιλάτη τσάντα που γεννήθηκε από τη μαμά μας εξελίχθηκε σε ένα brand με τσάντες για κάθε νέα μαμά. Ο βασικός μας στόχος είναι να προσφέρουμε ωραία προϊόντα σε μια αγορά που, συνήθως, δε δίνει βάρος στην αισθητική. Γινόμαστε μαμάδες, αλλά εξακολουθούμε να είμαστε γυναίκες και θέλουμε να κυκλοφορούμε με *fashionable* προϊόντα που μας κάνουν να αισθανόμαστε όμορφα.

Ποιο είναι το σήμα κατατεθέν προϊόν σας;

Θα έλεγα οι μεγάλες τσάντες μας! Η τσάντα τύπου Mountain είναι η πιο μεγάλη μας τσάντα αλλαγής. Κρέμεται στον ώμο, στο χέρι ή στο καρότσι και χωράει τα πάντα. Το σημαντικό είναι πως με αυτή την τσάντα μπορεί κανείς να τα έχει όλα οργανωμένα, χάρη στις ειδικές εσωτερικές τσέπες αλλά και στα συμπληρωματικά προϊόντα που προσφέρουμε, όπως η αλλαξιέρα Leaves και το thermo bag Seeds. Βέβαια, πάντα θα λατρεύουμε και την αγαπημένη μας Sand, τη μεγάλη και κομψή τσάντα παραλίας!

Minimal, σύγχρονες γραμμές, εκλεπτυσμένη αισθητική, βιώσιμη ανάπτυξη... αλλά καμία αναφορά σε cuteness. Μήπως ένας από τους στόχους σας είναι και να σπάσετε τα κλισέ γύρω από τα baby brands;

Σίγουρα ο στόχος μας είναι να φέρουμε έναν νέο αέρα στον χώρο αυτό. Η μητρότητα είναι κάτι πολύ περισσότερο από ένας cute ρόλος που καλούμαστε να παίξουμε στη ζωή μας. Είναι κάτι αγνό, φυσικό και ολοκληρωμένο. Αυτά ακριβώς τα συναισθήματα θέλουμε να εκπέμπουν και τα προϊόντα μας μέσα από τα τυπώματα, τα υλικά και το design τους. Τα μωράκια άλλωστε είναι από μόνα τους το πιο *cute* «προϊόν»!

## ★ BOOM USEFUL INFO

Στο House of Myrtle μπορεί να βρει κανείς προϊόντα υψηλής ποιότητας και αισθητικής, σχεδιασμένα με φροντίδα και προσοχή, όπως:

- Τσάντες αλλαγής με πρακτικό design.
- Αλλαξιέρες, για εύκολες και γρήγορες αλλαγές του μωρού.
- Thermo bags για τη μεταφορά του φαγητού.
- Νεσεσέρ κάθε τύπου, πάντα επενδυμένα εσωτερικά με αδιάβροχο βαμβακερό ύφασμα.
- Τσάντες με fun και κομψά τυπώματα, σε διάφορα σχέδια και μεγέθη για στιλάτα παιδάκια.
- Swaddles και μπουρνούζια με το πιο απαλό, φυσικό άγγιγμα για μωρά και παιδιά.



Baby changing bags FOREST



Baby changing bags LEAVES



HOUSE OF MYRTLE

WWW.HOUSEOFMYRTLE.COM

f HouseofMyrtle

ig houseofmyrtle



# «Into the woods»

TIPS & TRICKS ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΙΟ FALL IN LOVE  
ΒΑΠΤΙΣΗ BY «BEAUCOUP»

Τι συμβαίνει όταν μια αλεπού, μια κουκουβάγια και ένα ελάφι γίνονται οικοδεσπότες στη βάπτισή του παιδιού σας; Η Βάλια Νούσια, event planner και πολύτιμη συνεργάτιδα του «BOOM», μοιράζεται μαζί μας σημαντικά και ενδιαφέροντα tips για μια φθινοπωρινή βάπτισή βαλμένη από τον μαγικό κόσμο του δάσους.

— ΑΠΟ ΤΗΝ ΊΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ — PHOTOS: ΙΩΑΝΝΑ ΤΖΕΤΖΟΥΜΗ —



Λάβετε υπόψη σας...

## THE THEME

Το θέμα είναι ωραίο να εντοπίζεται σε κάθε βάπτισή, όμως πάντα με μέτρο. Δε χρειάζεται όλα να μοιάζουν μεταξύ τους ή να αποτελούν μια ακόμα εκδοχή του θέματος. Μπορείτε να το εντάξετε κυρίως στις μπομπονιέρες και τα προσκλητήρια, ενώ, σε ό,τι αφορά τη διακόσμηση, μπορείτε να δανειστείτε μεμονωμένα στοιχεία ή μόνο αποχρώσεις και patterns. Για παράδειγμα, αν επιλέξετε μια μπομπονιέρα με chevron pattern και στοιχείο έναν ελέφαντα, στο τραπέζι καλό είναι ο ελέφαντας να απουσιάζει, ενώ το chevron ύφασμα, που θα ντύνει ένα απλό γυάλινο βάζο, μπορεί εύκολα να μεταφέρει το ανάλογο mood.



## TAKE ME TO CHURCH

Για την εκκλησία, ο κανόνας του «less is more» αποδεικνύεται σοφός. Σκοπός δεν είναι να μετατρέψετε τα σκαλιά της εκκλησίας σε κάτι άλλο από αυτό που είναι, αλλά να δώσετε μερικές πινελιές χρώματος, κατά προτίμηση με λουλούδια, ώστε να δημιουργήσετε ένα όμορφο και ιδανικό background και για τις πατροπαράδοτες οικογενειακές φωτογραφίες.

## FLOWER POWER

Έχει ενδιαφέρον σε κάθε βάπτισή να παντρεύονται οι ανθοσυνθέσεις με άλλα στοιχεία. Για παράδειγμα, στα ζώα του δάσους θα ήταν όμορφο να χρησιμοποιήσετε σαν βάση πράσινα φυλλώματα, όπως της μυρτιάς ή του σκίνου και, αντί για μεγάλα λουλούδια, να προτιμήσετε μικρά ανθάκια του αγρού, ή, για ένα πιο ιδιαίτερο αποτέλεσμα, καρπούς και φρούτα εποχής, όπως σταφύλια, ρόδια και μήλα. Δύο μεγάλες συνθέσεις δεξιά και αριστερά στην είσοδο του ναού είναι μια δοκιμασμένη και όμορφη πρόταση, ειδικά για τις εκκλησίες που βρίσκονται μέσα στην πόλη. Θα πρέπει, ιδιαίτερα στη βάπτισή, να προσέξετε ώστε οι συνθέσεις αυτές να είναι περίπου στο ύψος του αγκώνα, μιας και οι περισσότερες φωτογραφίες με το μωρό αφορούν πιο κοντινά πλάνα.

## B-I-OOM

Για την κολυμπήθρα, οι συνθέσεις με γιρλάντα, που τρέχει περιμετρικά, ανήκουν πλέον στο παρελθόν. Διακριτικά μπουκετάκια δεξιά και αριστερά από την κολυμπήθρα, αλλά και μια πιο χαλαρή και «ελεύθερη» σε σχήμα σύνθεση, που μπορεί να δεθεί από τα χερούλια της και να στέκεται μπροστά, στο κέντρο της, δίνουν έναν διαφορετικό, πιο ανάλαφρο αέρα.

## CANDY BARS

Ναι στα candy bars, αρκεί να είναι υγιεινά! Μπάρες δημητριακών, παστέλια, φρούτα και καρποί, ειδικά σε ένα θέμα φθινοπωρινό όπου κυριαρχούν οι γήινες αποχρώσεις, μπορούν να συνθέσουν ένα ασυνήθιστο τραπέζι γλυκών, που κερδίζει σε εντυπώσεις αλλά και γεύση.

Μάθετε επίσης...

Ένα θέμα βάπτισής δε χρειάζεται να είναι εντελώς παιδικό ή βέβη για να δώσει μια χαρούμενη αίσθηση. Καλό θα ήταν κάθε θέμα να είναι διαχρονικό. Αποφύγετε κλασικούς σούπερ ήρωες και κινηθείτε πιο ελεύθερα, δημιουργώντας τον δικό σας ήρωα. Αρνηθείτε το κλασικό ροζ και το γαλάζιο χρώμα που παραπέμπουν στο φύλο του μωρού. Αντίθετα, μια αρμονική παλέτα πλαισιώνει ευχάριστα το θέμα χωρίς να χαθεί η «ταυτότητα» του φύλου του παιδιού. Το γκρι, το κίτρινο, το ροδακινί, το ζωηρό πράσινο, το βεραμάν και το λουλακί είναι χρώματα πασπαρτού, που προσθέτουν χαρούμενες νότες σε μπομπονιέρες και διακόσμηση, χωρίς να κάνουν τη βάπτισή απαραίτητα «κοριτσίστικη» ή «αγορίστικη».

Beaucoup

WWW.BEAUCOUP.GR

f Beaucoup Handcrafts @beaucoup.gr





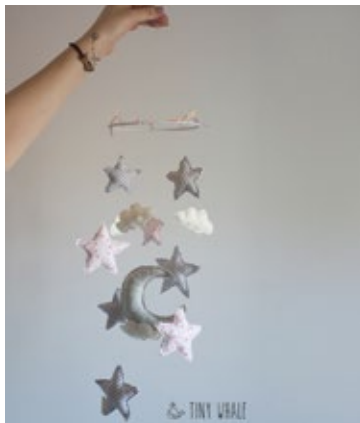


## 6 φανταστικά e-shops που κάθε μαμά οφείλει να γνωρίσει

ΑΠΟ ΤΗΝ ΓΩΓΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ



### TINY WHALE



**BOOM ID:** Δημιουργικό e-shop με χειροποίητα είδη διακόσμησης παιδικού δωματίου.

**Products:** Ξεχωριστά κομμάτια διακόσμησης, όπως κουνουπιέρες, name banners, χαλάκια δραστηριοτήτων, ονειροπαγίδες, animal heads και άλλα πολλά.

**Must buy:** Τα διακοσμητικά κεφάλια ζώων για τον τοίχο, τα οποία δύσκολα βρίσκει κανείς αλλού.

**Creator:** Άννα Σπανού

**Inspiration:** «Κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης μου, και ενώ ετοιμάζα το παιδικό δωμάτιο, δυσκολευόμουν αρκετά να βρω στην Ελλάδα πράγματα που έβλεπα στις σελίδες ξένων περιοδικών. Έτσι, πήρα την απόφαση να τα κατασκευάσω μόνη μου! Το αποτέλεσμα αρχικά με ικανοποίησε και σκέφτηκα πως, εάν δούλευα πιο σωστά, ίσως θα μπορούσε να είναι επιλογή και για άλλους γονείς. Έτσι κι έγινε! Σκοπός του "Tiny Whale" είναι να καθιερωθεί στις προτιμήσεις του κόσμου σε ό,τι αφορά τη διακόσμηση του παιδικού δωματίου!»

**WEBSITE:** [www.tinywhale.gr](http://www.tinywhale.gr) (...soon) **@\_tinywhale\_** **Tiny Whale** **EMAIL:** [tinywhale8887@gmail.com](mailto:tinywhale8887@gmail.com)

**BOOM ID:** Ελληνικό brand με χειροποίητα προϊόντα υψηλής ποιότητας και αισθητικής για παιδιά κάθε ηλικίας.

**Products:** Προστατευτικές πάντες για το κρεβάτι, κουβερτούλες και σεντονάκια, πετσέτες & μικρά μπουρνούζια, μοναδικές πάνες από βαμβακερή μουσελίνα, αλλαξιέρες & κάλυμμα θηλασμού για τη μαμά, beachwear και πολλά άλλα.

**Must buy:** Φυσικά τον Angel, τον φύλακα άγγελο που γεμίζει όλες τις παιδικές αγκαλιές.

**Creator:** Έλενα & Αλεξάνδρα Παπαδημητροπούλου  
**Inspiration:** «Εμπνευσή μας είναι και θα είναι πάντα τα παιδιά όλου του κόσμου. Θέλαμε να τους προσφέρουμε την υψηλή ποιότητα συνδυασμένη με το ιδιαίτερο design που ξεχωρίζει στα προϊόντα μας. Το "The Angel" για εμάς είναι το παιδί μας, το δεύτερό μας σπίτι. Το δημιουργήσαμε με πολλή αγάπη και σεβασμό».



**WEBSITE:** [www.theangel.gr](http://www.theangel.gr) **@theangelgr** **The Angel**



**BOOM ID:** Brand custom made, χειροποίητων βαπτιστικών ενδυμάτων & αξεσουάρ που κάνουν τη βάπτιση μια εντυπωσιακή γιορτή.

**Products:** Χειροποίητα ρούχα για τη βάπτιση από 100% βαμβάκερα, λινά και μεταξωτά υφάσματα. Custom made βαπτιστικά σετ με υφασμάτινα κουτιά με κεντημένο μονόγραμμα ή ψάθινες καπελιέρες, newborn gifts, διακοσμητικά για το παιδικό δωμάτιο, αλλά και δώρα για το σπίτι από τη νέα σειρά Circulo Homeware.

**Must buy:** Οι custom made ψάθινες καπελιέρες για τη βάπτιση, οι οποίες στη συνέχεια γίνονται ένα μοναδικό καλάθι για την αποθήκευση των παιχνιδιών ή ένα κομψό κομμάτι της διακόσμησης του σπιτιού, αλλά και τα σετ με τιράντες και παπιγιόν με το map pattern έχουν γίνει ανάρπαστα.

**Creator:** Αλεξία-Γκλόρια Σαπέρα

**Inspiration:** «Όλα ξεκίνησαν όταν έγινα νονά και ήθελα για εκείνη την ημέρα να ζήσουμε κάτι παραμυθένιο. Συνειδητοποίησα πως ένιωσα απίστευτα δημιουργική και ελεύθερη να εκφράσω τη δική μου αισθητική για το ένδυμα αλλά και τη διοργάνωση της τόσο ξεχωριστής ημέρας. Ως ενδυματολόγος, αντιλαμβάνομαι την κάθε βάπτιση σαν μια λαμπερή ημέρα για τους μικρούς πρωταγωνιστές που πρέπει να ξεχωρίζουν στο μαγικό κοστούμι της μεγάλης προεμιέρας! Από την πρώτη σκέψη και τις πρώτες μολυβιές στο χαρτί, στην αναζήτηση των καλύτερων υφασμάτων και των ξεχωριστών υλικών, μέχρι και την τελευταία βελονιά ο ενθουσιασμός παραμένει αμείωτος! Παρατηρώ πως κάθε φορά που παραδίδω μια βάπτιση λέω "Αυτή είναι μια από τις αγαπημένες μου" και το εννοώ για όλες».

**@circulobabyclothing** **Circulo Baby Clothing & Accessories**



**BOOM ID:** E-shop με είδη πάρτι, διακόσμησης σπιτιού και παιδικού δωματίου.

**Products:** Δώρα για παιδιά, νεογέννητα, για τις μαμάδες και τους μπαμπάδες, διακοσμητικά παιδικού δωματίου αλλά και μικροέπιπλα.

**Must buy:** Το «μεγάλο σύννεφο», το φωτιστικό με αισθητήρα αφής που κρατάει συντροφιά στα μωράκια αλλά και στα πιο μεγάλα παιδιά την ώρα που κοιμούνται, με δύο εντάσεις φωτός, αλλά και τα διακοσμητικά κεραμικά μπαλόνια, τα οποία τοποθετούνται στον τοίχο και δίνουν μια άλλη αίσθηση στον παιδικό χώρο αλλά και σε οποιαδήποτε άλλη γωνιά του σπιτιού.

**Creator:** Νικολέττα Μακέδου

**Inspiration:** «Το όνομα του brand είναι εμπνευσμένο από την ταινία «Up»! Η αφορμή για όλο το concept με το παιδικό δωμάτιο και τη διακόσμηση ήταν ο γιος μου. Ήθελα να του προσφέρω κάτι μοναδικό αλλά και πρωτότυπο, διαφορετικό από εκείνα που έχουμε συνηθίσει στην Ελλάδα. Έτσι, συνειδητοποίησα ότι υπήρχε ένα κενό στην ελληνική αγορά από ποιοτικά προϊόντα εμπνευσμένα από τη Σκανδιναβία. Όραμα του brand μας είναι να προσφέρει στους πελάτες μοναδικά προϊόντα σε προσιτές τιμές».

**WEBSITE:** [www.upupandaway.gr](http://www.upupandaway.gr) **@upupandaway\_kavala** **Up Up And Away**



**BOOM ID:** Κατάστημα για νέους γονείς οι οποίοι αναζητούν κάτι πραγματικά ξεχωριστό για τον ερχομό του μωρού τους και τη διακόσμηση του βρεφικού δωματίου.

**Products:** Κουβερτάκια, μουσελίνες για το φάσκιωμα, αλλαξιέρες, καλαθούρες, μικρά μπουρνούζια, σεντόνια από οργανικές πρώτες ύλες ανώτατης ποιότητας, αλλά και μοναδικά lifestyle διακοσμητικά αντικείμενα από όλο τον κόσμο.

**Must buy:** Τα κουβερτάκια από βαμβάκι υψηλής ποιότητας, τις μουσελίνες που κατασκευάζονται σε ελληνικούς αργαλειούς, τις αδιάβροχες αλλαξιέρες και τα φορμάκια!

**Creator:** Λεμονιά Καρακοφωλίτη

**Inspiration:** «Μεγαλωμένη ανάμεσα σε υφάσματα, ραπτομηχανές και βρεφικά είδη, και με ανάλογα ερεθίσματα, θα έλεγα ότι η ενασχόλησή μου με το αντικείμενο ήταν μάλλον αναπόφευκτη! Έπειτα από μερικά χρόνια στον χώρο της γυναικείας μόδας και νιώθοντας ότι έχω ολοκληρώσει τον κύκλο μου σε αυτό το κομμάτι, αντιλήφθηκα την ανάγκη να προσφέρω το δικό μου ξεχωριστό λιθαράκι στον χώρο μέσα στον οποίο μεγάλωσα. Το όραμά μου είναι να συνεχίσω να δημιουργώ έναν διαφορετικό, όμορφο κόσμο για τους μικρούς μας φίλους, δίνοντας πάντα προτεραιότητα στην άνεση, τη φροντίδα και την ασφάλειά τους».



WEBSITE: [www.tinytoes.gr](http://www.tinytoes.gr) @tinytoesgr Tiny Toes



**BOOM ID:** Online shop για νέους γονείς (και φίλους!)

**Products:** Δώρα γέννησης, ρούχα & αξεσουάρ για μωρά έως 24 μηνών και τους γονείς τους.

**Must buy:** Τα φορμάκια και τα family sets! Οι γονείς λατρεύουν να γιορτάζουν όλα τα «πρώτα» του μωρού τους. Πρώτα Χριστούγεννα, πρώτο Πάσχα, πρώτο καλοκαίρι, πρώτα γενέθλια κ.ο.κ.

**Creator:** Παυλίνα Κωνσταντάρα

**Inspiration:** «Τα αστεία αλλά και τόσο χαριτωμένα περιστατικά που συνέβαιναν στις οικογένειες φίλων αποτέλεσαν έμπνευση για μένα. Είναι μοναδικό συναίσθημα όταν μια επιχείρηση μπορεί να χαρίσει αναμνήσεις, γέλια, τρυφερότητα, περιλαμβάνοντας κομμάτια της δικής σου ζωής αλλά και των οικείων σου».

WEBSITE: [www.firsttimemommy.gr](http://www.firsttimemommy.gr) @firsttimemommy firsttimemommy.gr

# What's in mommy's bag?

ΨΑΧΝΟΥΜΕ ΤΙΣ ΤΣΑΝΤΕΣ ΔΙΑΣΗΜΩΝ ΜΑΜΑΔΩΝ!

— ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΟΥΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ — PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ —



★ BOOM ID

Μαρίνα Γιώτη

Συγγραφέας και εικονογράφος παιδικών βιβλίων

Μαμά της Βάιας, 10 ετών

ΤΑ 5 ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΕΧΩ ΠΑΝΤΑ ΣΤΗΝ ΤΣΑΝΤΑ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ:

★ Ένα pocket sketchbook, γιατί συχνά έχω μια ιδέα ή μια σκέψη και θέλω να την καταγράψω. Πολλές φορές, όταν περιμένω να μπω σε μια συνάντηση ή να παραλάβω τη Βάια από ένα μάθημα, σχεδιάζω κάποιον χαρακτήρα ή μια πρώτη ιδέα γρήγορα στο χαρτί. Αν ψάξεις τα σημειωματάρια μου, θα βρεις την αρχή από τα περισσότερα βιβλία μου.

★ Μια μικρή κασετίνα με στυλό, σε διάφορα χρώματα, για τις υπογραφές βιβλίων. Ποτέ δεν ξέρεις πότε θα εμφανιστεί κάποιο παιδάκι ή κάποιος γονιός που θα θέλει υπογραφή στο βιβλίο του και είμαι κάπως «παράξενη» με την υπογραφή μου. Τον τελευταίο καιρό μου συμβαίνει συχνά και, επειδή πολλοί μπαίνουν σε μεγάλο κόπο να με βρουν για μια υπογραφή, έτσι κι εγώ θέλω να προσφέρω πάντα κάτι προσεγμένο και ιδιαίτερο.

★ Καραμέλες με κανέλα, χωρίς ζάχαρη, που τρώω καμιά φορά για να μην πικραίνομαι.

★ Μια μικρή μεζούρα που, αν και δυστυχώς δεν είναι σαν της Μαίρη Πόπινς, είναι πολύ χρήσιμη για να μετρήσω αντικείμενα που θέλω να σχεδιάσω.

★ Μια μικρή αναδιπλούμενη τσάντα πολλαπλών χρήσεων, που γίνεται σαν πορτοφολάκι, για τα ψώνια μου. Προσέχω πάντα το περιβάλλον, ακόμα και μέσα από τα απλά και καθημερινά πράγματα.

marinagiotiofficial

marina\_gioti



# Οι πολίτες του 2030

ΚΑΙ ΟΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ  
ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΟΥΝ



## Συνέντευξη με την παιδαγωγό και διευθύντρια του Κέντρου Προσχολικής Εκπαίδευσης «Little's» Αγγελική Σπυρακοπούλου

Έχουμε εναποθέσει τις ελπίδες μας σε αυτούς. Ευχόμαστε κι ελπίζουμε να είναι πιο συνειδητοποιημένοι, πιο δημιουργικοί, πιο άξιοι από εμάς. Μπορεί να μην έχουν συμπληρώσει ακόμα το 5ο έτος της ηλικίας τους, όμως είναι οι πολίτες του αύριο και, όσο κλισέ κι αν ακούγεται, κρατούν το μέλλον στα μικροσκοπικά τους χέρια. Μπήκαμε στο Κέντρο Προσχολικής Εκπαίδευσης «Little's», καθίσαμε στα παιδικά καρεκλάκια και συζητήσαμε με την Αγγελική το πώς θα θέσουμε γερές βάσεις για την ανάπτυξη μιας υγιούς και ολοκληρωμένης προσωπικότητας, που θα έχει τα εχέγγυα να ανταποκριθεί στις προκλήσεις μιας συνεχώς μεταβαλλόμενης εποχής.

— ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ — PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ —

**Αγγελική, γιατί είναι τόσο κρίσιμη η ηλικία από 2 έως 6 ετών για την ανάπτυξη ενός παιδιού; Τι μαθαίνει σε αυτό το διάστημα;**

Ένα μικρό παιδί ηλικίας από 2 έως 6 ετών ουσιαστικά μαθαίνει τον κόσμο γύρω του, καθετί γι' αυτό αποτελεί μια καινούρια ανακάλυψη-εμπειρία και αναπτύσσεται ολόπλευρα: κινητικά, συναισθηματικά, γνωστικά, κοινωνικά. Έρχεται σε επαφή με ένα νέο περιβάλλον μάθησης, το σχολικό, μέσα στο οποίο προσφέρονται καθημερινά ποικίλα κίνητρα και ευκαιρίες για αλληλεπίδραση με συνομηλίκους και ενήλικες μέσα σε ένα οργανωμένο σύνολο. Αυτό το στάδιο αποτελεί τη βάση για όλα τα επόμενα χρόνια. Οι θετικές ή οι αρνητικές εμπειρίες σχηματίζουν ανάλογα την ανάπτυξη του παιδιού και έχουν μακροχρόνιες συνέπειες σε αυτή. Προτεραιότητα λοιπόν είναι να διαμορφώσουμε για τα παιδιά ένα ασφαλές συναισθηματικό περιβάλλον, που θα τους επιτρέψει αργότερα να τολμήσουν, να ρισκάρουν και να αυτονομηθούν!

**Τελικά, το σπίτι ή το σχολείο φέρει μεγαλύτερη ευθύνη για την αγωγή ενός παιδιού;**

Το σχολείο αναλαμβάνει να προσφέρει την τυπική και δομημένη μάθηση στα παιδιά και η οικογένεια την «άτυπη». Για να αναπτυχθούν με ισορροπία τα παιδιά χρειάζονται και τις δύο μορφές μάθησης. Και ειδικά σε αυτές τις ηλικίες, που το σχολείο και η οικογένεια είναι σαν δύο μεγάλα γρανάζια που δουλεύουν συντονισμένα και αρμονικά για έναν κοινό σκοπό: την υγιή, σωματική και ψυχική, ανάπτυξη ενός παιδιού.

**Ευγένεια-θάρρος, αυτοπεποίθηση-σεβασμός, υπομονή-φιλοδοξία. Πώς μαθαίνετε σε ένα παιδί να βρει την ισορροπία ανάμεσα σε αυτά τα ζεύγη;**

Η καθεμία από τις παραπάνω αρετές δεν αναιρεί την άλλη, αλλά βρίσκει την υπόστασή της μέσα από το ζεύγος της. Στο σχολείο μαθαίνουμε τα παιδιά να διεκδικούν, αλλά και να σέβονται τα «θέλω» των άλλων. Να ονειρεύονται, να φαντάζονται το αδύνατο, αλλά να μαθαίνουν πως για να το πετύχουν αυτό προηγούνται ορισμένα βήματα: σχεδιασμός, προσπάθειες, αποτυχίες, άρα, υπομονή και επιμονή. Και ανάλογα με την προσωπικότητα του κάθε παιδιού, ουσιαστικά, άλλοτε ενισχύεις τη μια πτυχή και άλλοτε την άλλη. Αυτή είναι και η μαγεία της μάθησης. Δεν υπάρχει η ίδια μαγική συνταγή για όλους, αλλά εκατομμύρια διαφορετικές για το κάθε παιδί!



**Πόση ευθύνη φέρει ο εκπαιδευτικός για την εξέλιξη ενός παιδιού σε ενήλικα;**

Ο εκπαιδευτικός, με υπευθυνότητα και συνέπεια, αναλαμβάνει ένα έργο. Σε αυτό θα δώσει τον καλύτερό του εαυτό, και μάλιστα όχι μόνο τις εργάσιμες ημέρες και ώρες, γιατί τα παιδιά δεν τα βγάζεις από το μυαλό σου έτσι απλά. Προβληματίζεσαι, αναρωτιέσαι συνεχώς τι θα μπορούσες να κάνεις παραπάνω, τι θα έκανες διαφορετικά, με ποιον άλλο τρόπο θα μπορούσες να έχεις προσεγγίσει μια κατάσταση. Επειδή όλη αυτή η προσπάθεια, όλο αυτό το έργο αφορά παιδιά, τότε ναι, η ευθύνη είναι μεγάλη. Αλλά δεν είναι κάτι που σε βαραίνει. Πιο πολύ σε κινητοποιεί και σε εμπνέει να δίνεις τον καλύτερό σου εαυτό καθημερινά, κάθε στιγμή, γιατί συνειδητοποιείς ότι έχεις να κάνεις με ανθρώπους, και καθετί μικρό ή μεγάλο γράφεται ανεξίτηλα στην πορεία τους.



**Αν οι μαθητές του σήμερα είναι οι πολίτες του αύριο, ποιες είναι οι βασικές κοινωνικές δεξιότητες που προσπαθείτε να καλλιεργήσετε σε ένα παιδί και με ποιους τρόπους;**

Οι μαθητές του 2019 είναι τώρα 5 ετών. Και θα είναι οι πολίτες του 2032 στα 18 τους. Είναι συγκλονιστικό αν αναλογιστεί κανείς πόσο κοντά βρισκόμαστε σε αυτό και ταυτόχρονα πόσα πολλά θα έχουν αλλάξει. Προτεραιότητά μας λοιπόν είναι να βοηθήσουμε τα παιδιά να διαμορφώσουν τις απαραίτητες δεξιότητες που θα τα βοηθήσουν να ανταπεξέλθουν στις συνθήκες του αύριο. Μερικές από αυτές είναι:

- Ευελιξία και προσαρμοστικότητα
- Κριτική σκέψη
- Φαντασία και δημιουργικότητα
- Δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργασίας
- Ενσυναίσθηση, ενδιαφέρον για τον διπλανό μου
- Ικανότητα να βρίσκουν λύσεις σε προβληματικές καταστάσεις/συνθήκες.
- Ικανότητα να μπορούν να αξιολογούν, να αναλύουν και να ανασυνθέτουν δεδομένα και πληροφορίες.

**Ποιες δραστηριότητες του «Little's» πιστεύετε ότι θέτουν τις βάσεις για την ανάπτυξη ολοκληρωμένων προσωπικοτήτων, έτοιμων να αντιμετωπίσουν τις απαιτήσεις του 2030;**

Το εκπαιδευτικό σύστημα στις μέρες μας αποτελεί μια πρόκληση. Γιατί, αν δεν το αλλάξουμε, αν δεν αλλάξουμε το τι μαθαίνουμε στα παιδιά, τότε σε 15 χρόνια από τώρα θα υπάρχει μεγάλο πρόβλημα. Δεν μπορούμε να ετοιμάσουμε ανθρώπους για να ανταγωνιστούν τις μηχανές και την τεχνολογία. Οι μηχανές θα είναι πάντα εξυπνότερες! Γι' αυτό πρέπει να διδάξουμε στα παιδιά μας δεξιότητες που θα είναι μοναδικές. Αυτές τις προσεγγίζουμε μέσα από τις τέχνες, τη ζωγραφική, τη μουσική και το θέατρο, τον αθλητισμό, αλλά και μέσα από την επαφή μας με τη φύση. Ό,τι μαθαίνουμε στα παιδιά πρέπει να είναι διαφορετικό από αυτό που θα καλύπτει η τεχνολογία. Μόνο τότε θα έχουν μια ευκαιρία στο μέλλον να διαφοροποιηθούν και να δημιουργήσουν.

**Μιλάμε για πολίτες του μέλλοντος, αλλά τελικά μήπως, κοιτώντας το μέλλον, χάνουμε την επαφή με τις ρίζες μας και τη φύση; Πώς μπορεί να βρεθεί η χρυσή τομή;**

Ένα παιδί γεννιέται έχοντας ανάγκη τη φροντίδα και την αγάπη της οικογένειάς του. Μεγαλώνοντας έχει ανάγκη να γνωρίσει καθετί που το περιβάλλει: το χώμα, το νερό, τα δέντρα, τον κύκλο της φύσης. Ένα παιδί εντάσσεται σε μια ομάδα αργότερα, για να μάθει να συνεργάζεται, να είναι λειτουργικό μέσα σε αυτή, να κοινωνικοποιείται, να αλληλεπιδρά. Αυτή η πορεία, απλή και δεδομένη μα τόσο απαραίτητη, δεν πρέπει να αλλάξει ποτέ. Αγωνόμαστε συχνά από πολύ μικρή ηλικία για το τι ξέρει ένα παιδί, τι θα μάθει, πόσο γρήγορα κλπ. Τα στάδια ανάπτυξης ενός παιδιού δεν μπορείς να τα αγνοήσεις και να τα προσπεράσεις. Είναι η βάση για να δομήσει ο άνθρωπος την εικόνα του κόσμου που τον περιβάλλει. Τα παιδιά πρέπει να παίζουν, να παίζουν στη φύση, να λερώνονται, να δοκιμάζουν, να ζουν και να απολαμβάνουν το καθετί που υπάρχει γύρω τους. Μπορούμε εμείς οι ενήλικες να τους το προσφέρουμε απλόχερα;

**Τελικά, ποια skills πρέπει να έχει ένα παιδάκι την ημέρα που «αποφοιτά» από το νήπιο;**

Το μεγαλύτερο εφόδιο είναι να έχει διαμορφώσει ένα προφίλ ενεργοποιημένου μαθητή. Να ξέρει ότι το σχολείο τον αφορά, να το έχει αγαπήσει. Να ξέρει πως έχει ενεργό ρόλο μέσα σε αυτό και πως το σχολείο είναι κομμάτι ενός μεγαλύτερου συνόλου, της κοινωνίας μας. Είναι σημαντικό το παιδί να μάθει να συνεργάζεται, να σέβεται και να νοιάζεται για τους γύρω του, να αμφισβητεί το δεδομένο, να μπορεί να φανταστεί το ακατόρθωτο, να οργανώνει τη σκέψη του, τον χρόνο του, τον λόγο του, να συμμετέχει ενεργά σε συζητήσεις και να επιχειρηματολογεί. Όλα αυτά είναι δεξιότητες που στοχεύουμε να αποκτήσουν οι μικροί μας μαθητές μέσα από την καθημερινή σχολική ρουτίνα που δημιουργούμε γι' αυτούς.

„ Δεν μπορούμε να ετοιμάσουμε ανθρώπους για να ανταγωνιστούν τις μηχανές και την τεχνολογία. Οι μηχανές θα είναι πάντα εξυπνότερες! Γι' αυτό πρέπει να διδάξουμε στα παιδιά μας δεξιότητες που θα είναι μοναδικές.

Διεύθυνση: Θ. Δηληγιάννη 11, 14561 Κηφισιά

Email: [info@littles.gr](mailto:info@littles.gr), Τηλέφωνο: : 210 80 73 054

[WWW.LITTLES.GR](http://WWW.LITTLES.GR)



@littles.gr



@littles\_preschool\_education





# Τα επαγγέλματα του μέλλοντος!

Social media managers, viewers ή influencers δε θα ήταν ποτέ η απάντησή σας πριν από 15 χρόνια στην ερώτηση «τι επάγγελμα θες να κάνεις όταν μεγαλώσεις;» Το 2040 άραγε ποια θα είναι η απάντησή σας;

— ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΟΥΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ —

## 1. ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΕΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΩΝ ΜΕΛΩΝ

Πόσο ιδανικό θα ήταν να μην υπήρχαν πλέον λίστες αναμονής για μεταμοσχεύσεις; Το συγκεκριμένο επάγγελμα μοιάζει μακρινό σενάριο, αλλά ίσως τελικά να βρίσκεται πιο κοντά απ' όσο νομίζουμε. Λέγεται ότι ειδικοί θα μπορούν να δημιουργούν ζωντανά ανθρώπινα μέλη μέσω των βλαστοκυττάρων, λύνοντας ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα που μαστίζει τον ιατρικό κόσμο.

## 2. ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΣΤΑ ΣΚΟΥΠΙΔΙΑ

«Τόσο καιρό σε σπουδάζαμε για να γίνεις σκουπιδιάρης;» θα ήταν η αντίδραση της Ελληνίδας μάνας. Είναι γνωστό ότι η χωματερή δεν αποτελεί λύση ούτε τώρα αλλά ούτε και στο μέλλον. Οι μηχανικοί του μέλλοντος όμως, με ειδίκευση στα σκουπίδια, θα μπορούν να μετατρέπουν κάτι το οποίο εμείς θεωρούμε «για πέταμα» σε κάτι εύχρηστο, δίνοντας ταυτόχρονα πνοή ζωής στο περιβάλλον.

## 3. ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΜΝΗΜΗΣ

Πώς θα σας φαινόταν αν μπορούσατε να διαγράψετε μια κακή ανάμνηση, μια τραυματική εμπειρία, ή ακόμα και να μεγαλώσετε τη χωρητικότητα της μνήμης σας, ενώ οι διαταραχές μνήμης και οι δυσάρεστες συμπεριφορές θα αποτελούν ένα μακρινό παρελθόν; Όχι, δεν είναι το σενάριο της ταινίας «Η αιώνια λιακάδα ενός καθαρού μυαλού», αλλά το πιθανό, μελλοντικό επάγγελμα του παιδιού σας.

## 4. ΧΡΗΜΑΤΙΣΤΕΣ ΧΡΟΝΟΥ

Κοστίζει 2 ώρες και 25 λεπτά. Πόσο ξένη ακούγεται η συγκεκριμένη φράση; Με βάση το ρητό «ο χρόνος είναι χρήμα», στο μέλλον ενδέχεται ο χρόνος να χρησιμοποιείται ως νομισματική μονάδα και η ανάγκη για «επαγγελματίες» στον χώρο αυτό να είναι μεγάλη.

## 5. Η ΜΟΥΣΑ Ή ΑΛΛΙΩΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑΣ

Ξεμείνατε από ιδέες, δεν έχετε καθόλου έμπνευση; Ο εκπαιδευτής περιέργειας ή αλλιώς μούσα θα σας βγάλει από τη δύσκολη θέση, εξάπτοντας τη φαντασία και δίνοντάς σας την έμπνευση που χρειάζεστε για να ολοκληρώσετε το έργο σας. Θα σας μυήσει στη διαδικασία της ανακάλυψης και του μυστηρίου και θα σας μάθει να βρίσκετε εύκολα την... απόλυτη ιδέα. Κάτι ήξερε ο Όμηρος!

## 6. E-HOUSEKEEPING, PLEASE!

Πόσες φορές έχετε λάβει ειδοποίηση ότι πρέπει να «καθαρίσετε» τα mails στο ηλεκτρονικό σας ταχυδρομείο; Δε θα ήταν φανταστικό αν υπήρχε και κάποιος που θα αναλάμβανε να το κάνει; Καθώς το ψηφιακό περιβάλλον αποτελεί το δεύτερο σπίτι μας και μέρα με τη μέρα βρισκόμαστε περισσότερο σε αυτό παρά στο πραγματικό μας, θα χρειαστούμε σίγουρα μια βοηθό που θα μας «καθαρίζει» τα mails και θα κρατά τακτικό το προφίλ μας στα social media, παρακολουθώντας παράλληλα τη σωστή αποθήκευση δεδομένων αλλά και την «τακτοποίηση» σημαντικών usernames & passwords.

## 7. ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΙΑ ΑΝΩΝΥΜΟΥΣ INTERNET-HOLICS

Για τον συγκεκριμένο ειδικό υπάρχει μεγάλη ζήτηση, ήδη από τώρα. Στόχος του η θεραπεία των εθισμένων στη χρήση του internet και τις ψηφιακές συσκευές ατόμων και η επανένταξή τους στον πραγματικό κόσμο.

## 8. ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΙ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΕΣ ΕΙΔΗΣΕΩΝ

Δε θα ήταν υπέροχο αν μπορούσες να δεις ειδήσεις που σε ενδιαφέρουν και θέματα ειδικά διαμορφωμένα για εσένα μέσω του δικού σου προσωπικού παρουσιαστή; Σε λίγα χρόνια λοιπόν θα μπορείς! Άνθρωποι του χώρου θα ασχολούνται μόνο με τις προτιμήσεις του κάθε ατόμου ξεχωριστά, κάνοντας τον καθένα από εμάς να νιώθει τόσο μοναδικός!

## 9. ΠΙΛΟΤΟΙ, ΞΕΝΑΓΟΙ, ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΕΣ... ΤΟΥ ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΟΣ

Και το περίεργο δε βρίσκεται στα παραπάνω επαγγέλματα, αλλά στην εργασιακή βάση τους, που δεν είναι άλλη από το διάστημα. Η συνεχής εξερεύνηση του άγνωστου προς το ευρύ κοινό χώρου είναι πιθανό να εντείνει την ανάγκη για εξέλιξη των συγκεκριμένων επαγγελμάτων. Είστε έτοιμοι λοιπόν για ένα ταξίδι στο διάστημα;

## 10. «ΚΑΘΕΤΟΙ» ΑΓΡΟΤΕΣ Ή ΑΓΡΟΤΕΣ ΠΟΛΕΩΝ

Φρέσκια ντοματούλα από τον 25ο όροφο; Ο «κάθετος» αγρότης είναι σίγουρο ότι σε μερικά χρόνια από τώρα θα αποτελεί το no1 trend στα επαγγέλματα. Το όνομά του προέρχεται από τα κάθετα αγροκτήματα που αναμένεται να δημιουργηθούν σε ουρανοξύστες και σε άλλα περίεργα αστικά μέρη. A chance to think green!

Inspiration: Crimson Education, Sparks & Honey Consulting

“ The future starts today, not tomorrow!

Pope John Paul II



# Στην Ελληνοαμερικανική Ένωση τα παιδιά μαθαίνουν αγγλικά με όλες τους τις αισθήσεις!

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΗΝ ΜΠΕΣΣΥ ΓΚΕΚΑ,  
ΑΚΑΔΗΜΑΙΚΗ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΑ ΤΟΥ ΑΓΓΛΙΚΟΥ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΕΑΕ



Μπήκαμε στην τάξη της Ελληνοαμερικανικής Ένωσης, όπου διδάσκεται το νέο πρόγραμμα για παιδιά προσχολικής ηλικίας και, αντί για κλασικά θρανία και πίνακες, ανακαλύψαμε ένα «φανταστικό τζάκι», μια πολυθρόνα, που όποιος κάθεται πάνω της βυθίζεται στον κόσμο των παραμυθιών και συναντήσαμε πειρατές και ατρόμητους θαλασσόλυκους, ζωγράφους με ποδιές και καβαλέτα, μικρούς εξερευνητές, επιβάτες τεράστιων αερόστατων και μελετητές δεινοσαύρων! Ήρθε η ώρα να γνωρίσουμε το νέο πρόσωπο της Ελληνοαμερικανικής Ένωσης!

— ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ —

Κυρία Γκέκα, ας δώσουμε μια απάντηση στον μεγάλο προβληματισμό όλων των γονέων. Ποια είναι η κατάλληλη ηλικία για να ξεκινήσει ένα παιδί την εκμάθηση δεύτερης γλώσσας;

Η αλήθεια είναι ότι δεν υπάρχει ένας μαγικός αριθμός, αλλά ούτε κι ένας αριθμός που «δουλεύει» με όλους. Πλέον τα παιδιά 4-5 ετών και φυσικά των πρώτων τάξεων του δημοτικού ξέρουν πια τόσα πολλά γύρω από τα αγγλικά, που οι δικοί μας μικροί εαυτοί σε αντίστοιχες ηλικίες ούτε καν θα φαντάζονταν! Γνωρίζουν πώς να προσφέρουν τον αγαπημένο τους παιδικό ήρωα, έχουν σίγουρα δει κάποιο επεισόδιό του στα αγγλικά (στο tablet ή στο τηλέφωνο της μαμάς και του μπαμπά, που συχνά κρύβει για αυτούς και αρκετές αγγλικές λεξούλες) και φυσικά, πολλές φορές, είναι σε θέση να διακρίνουν τις αγγλικές λέξεις που έχουν ήδη «τρυπώσει» στο καθημερινό λεξιλόγιο των γονιών! Αν, τέλος, σκεφτούμε και πόσο «τεντωμένα» και «καλοκουρδισμένα» είναι τα αυτιάκια των μικρών μας φίλων σε αυτή την ηλικία, που εντοπίζουν κάθε καινούρια λέξη και την επαναλαμβάνουν με την ένταση που κρύβει καθετί νέο, τότε εύκολα καταλαβαίνουμε πως δεν υπάρχει καλύτερη στιγμή από εκείνη που τα παιδιά είναι έτοιμα για πειραματισμό και ανακάλυψη, και που οι αισθήσεις τους λειτουργούν καλύτερα από ποτέ! Η συμβουλή των ειδικών λοιπόν είναι σαφής: Όσο πιο νωρίς, τόσο πιο καλά!

Ποια είναι τα ηλικιακά γκρουπ των μαθημάτων και τι συμβαίνει στο καθένα ξεχωριστά;

Το πρόγραμμα αγγλικών υποδιαιρείται σε δυο κατηγορίες: α) στα παιδιά προσχολικής ηλικίας (παιδιά 4 και 5 ετών) και β) στα παιδιά σχολικής ηλικίας που παρακολουθούν τάξεις του Δημοτικού, του Γυμνασίου (εφήβους) και ενίοτε και τις αρχικές τάξεις του Λυκείου. Στα παιδιά προσχολικής ηλικίας, η θεματολογία των μαθημάτων αλλά και ο τρόπος προσέγγισης είναι κάπως διαφορετικός από τα άλλα ηλικιακά γκρουπ, ενώ ταυτόχρονα διαφοροποίηση υπάρχει και μεταξύ pre-kindergarten (παιδιά 4 ετών) και Kindergarten (παιδιά 5 ετών). Αυτό συμβαίνει, γιατί σε αυτές τις ηλικίες κάθε χρόνος μεταφράζεται σε ένα μεγάλο «γνωστικό σκαλοπάτι», στο οποίο τα παιδιά καταφέρνουν να «σκαρφαλώσουν» και στη συνέχεια να «ισορροπήσουν» με ολοένα και μεγαλύτερη σταθερότητα. Στα πιο μικρά παιδιά για παράδειγμα, προσπαθούμε να δώσουμε έμφαση στην καθημερινότητά τους, στις ανάγκες και στο βασικό λεξιλόγιο του “here and now”. Στα παιδιά 5 ετών καλλιεργούμε μεγαλύτερο εύρος έκφρασης, δηλαδή ακόμα πιο πολλές λέξεις και γλωσσικές δομές, ενώ δεν ξεχνάμε ότι ξέρουν περισσότερα για τον γύρω κόσμο.

Πιστέψτε με, αυτός ο ένας χρόνος σε αυτή την ηλικία κάνει όλη τη διαφορά με έναν πολύ ιδιαίτερο τρόπο! Και η διαφορά βέβαια, γίνεται ακόμα πιο αισθητή, όταν έχουμε μπροστά μας παιδιά 6 ή 7 ετών που βρίσκονται στην αρχή του Δημοτικού. Εκεί πια, έχουμε σκαρφαλώσει όχι σκαλοπάτια, μα σχεδόν ουρανοξύστες! Ξέρουμε να καθόμαστε, να κρατάμε μολύβι με μεγαλύτερη ακρίβεια, να κόβουμε ακολουθώντας με «ευλαβικό σεβασμό» τα περιγράμματα των σχημάτων και να λειτουργούμε βάση κανόνων. Ταυτόχρονα, το εύρος της καθημερινότητάς μας και οι ανάγκες μας έχουν πια πληθύνει τόσο, που χρειαζόμαστε ακόμα πιο πολλές λέξεις στη «γλωσσική φαρέτρα» μας. Σε κάθε περίπτωση, το κοινό νήμα που ενώνει όλα τα ηλικιακά γκρουπ που συναντιούνται στις τάξεις μας, είναι αυτό της αγάπης για τη γλώσσα.

Πείτε μας περισσότερα για το πρόγραμμα προσχολικής ηλικίας.

Το πρόγραμμα Pre-kindergarten και Kindergarten, που απευθύνεται σε παιδιά 4 και 5 ετών, έχει ως στόχο να τα εξοικειώσει προοδευτικά με τον κόσμο των αγγλικών και να τα κάνει να αφεθούν στην περιπέτεια που κρύβει η ανακάλυψη μιας καινούριας γλώσσας και κουλτούρας! Για να είναι όμως επιτυχημένο και όσο το δυνατόν λιγότερο αγχωτικό το ξεκίνημα των μικρών μας φίλων, η αρχή πρέπει να γίνεται σιγά σιγά. Για τον λόγο αυτό, το μάθημα πραγματοποιείται μια φορά την εβδομάδα (από Δευτέρα έως Σάββατο) και λειτουργεί ως το «καθιερωμένο ραντεβού» τους με τα αγγλικά (εντάξει, και με την αγαπημένη τους δασκάλα και τις εκπλήξεις που τους έχει ετοιμάσει, αλλά δεν μπορεί να σας πω περισσότερα για αυτές... είναι ΜΥΣΤΙΚΟ!). Και φυσικά, το μάθημα περιλαμβάνει παιχνίδι, κίνηση, μουσική, πειράματα, παραμύθια, κατασκευές... Μάλλον, για να είμαι ακόμα πιο σαφής, θα ήθελα να φανταστείτε μια τάξη (που δε θυμίζει σε τίποτα μια κλασική τάξη σχολείου) γεμάτη από 4χρονους και 5χρονους πειρατές και ατρόμητους θαλασσόλυκους, που μετά γίνονται κηπουροί, ζωγράφοι με ποδιές και καβαλέτα, μικροί εξερευνητές, επιστήμονες, επιβάτες τεράστιων αερόστατων, μελετητές δεινοσαύρων, καταστροφείς πινατών και φυσικά οι καλύτεροι σεφ του κόσμου (γιατί δεν υπάρχει τίποτα πιο ωραίο από τα κουλουράκια που έφτιαξαν ακολουθώντας τις οδηγίες των δασκάλων στα αγγλικά)! Τα παιδιά μαθαίνουν μόνο όταν χρησιμοποιούν όλες τις αισθήσεις τους, όταν κινούνται και όταν νιώθουν ότι αυτό που κάνουν τους είναι προσφιλέ! Για αυτόν τον λόγο, η ολιστική και πολυαισθητηριακή προσέγγιση, που εμπεριέχει έντονα στοιχεία κίνησης όπως η μέθοδος Total Physical Response (TPR), αναδεικνύεται σε μια από τις πιο βασικές μεθόδους.

Όσοι γονείς θέλουν να μάθουν περισσότερα για το Pre-kindergarten και Kindergarten πρόγραμμα της Ελληνοαμερικανικής Ένωσης, μπορούν να παρακολουθήσουν το Orientation Day που θα πραγματοποιηθεί στις 30/9 και στις 2/10 (18:30-20:30)



HELLENIC  
AMERICAN  
UNION

WWW.HAU.GR



hellenicamericanunion



hellenic\_american\_union

Αθήνα: Μασσαλίας 22, 10680 | τηλ. 2103680900 - Θεσσαλονίκη: Φράγκων 14, 54626 | τηλ. 2310557600

Περιγράψτε μας ένα τυπικό μάθημα στην Ελληνο-αμερικανική Ένωση. Μπταίνετε στην τάξη και...;

...Let the fun begin! Λέμε τα νέα μας, γελάμε, σκεφτόμαστε τι όμορφο κάναμε μέσα στην ημέρα. Χαιρετάμε τους φίλους μας και γινόμαστε ομάδα. Αρχίζουμε να μιλάμε για το θέμα της ημέρας. Είμαστε πάντα έτοιμοι να αλλάξουμε δραστηριότητα κάθε 5-7 λεπτά, γιατί είμαστε μικροί και κουραζόμαστε εύκολα, βλέπετε. Τραγουδάμε, κάνουμε πειράματα, κατασκευές, διαβάζουμε παραμύθια, ανακαλύπτουμε, χρησιμοποιούμε την τεχνολογία και, για κάποια παιχνίδια, τον διαδραστικό μας πίνακα, που στα μάτια των παιδιών είναι μαγικός! Βέβαια, σχεδόν πάντα νιώθουμε την ανάγκη να αυτοσχεδιάσουμε και να προχωρήσουμε σε δραματοποίηση, γιατί μας αρέσει να γινόμαστε πεταλούδες, δεινόσαυροι ή ό,τι άλλο βάζει ο νους σας! Και μετά έρχεται η στιγμή για τον αποχαιρετισμό μας, όπου ανοίγουμε την πόρτα με το πιο ωραίο μας χαμόγελο και ανανεώνουμε το ραντεβού μας!

Γιατί ένας γονιός να επιλέξει την Ελληνοαμερικανική Ένωση για το παιδί του; Τι διαφορετικό και πρωτοποριακό συμβαίνει εδώ;

Αυτό που επιδιώκουμε είναι να φέρνουμε το μάθημα στα μέτρα και τις ανάγκες των παιδιών αυτών των μικρών ηλικιών. Γι' αυτό, τίποτα δε μοιάζει με τον χώρο και το έργο ενός κλασικού φροντιστηρίου. Στο πρόγραμμα προσχολικής ηλικίας δεν υπάρχουν τα κλασικά θρανία και ο πίνακας με τις κιμωλίες, αλλά χαμηλά τραπέζια για τις κατασκευές μας, χαλί, ένα «φανταστικό τζάκι», μια βολική πολυθρόνα που μας βοηθά να βυθιζόμαστε ακόμα πιο πολύ στον κόσμο των παραμυθιών, πάγκοι για τις ανακαλύψεις και τα πειράματά μας, ένας μαγικός, διαδραστικός πίνακας και άφθονος χώρος να κινηθούμε όσο θέλουμε! Αντίστοιχα, όταν λίγο μεγαλώσουμε και βρεθούμε στις πρώτες τάξεις του δημοτικού όπου τα πράγματα «σοβαρεύουν», δεν ξεχνάμε ότι πάλι έχουμε να κάνουμε με παιδιά. Μπορεί τα θρανία να «ψηλώνουν» λίγο και τα βιβλία και τα τετράδιά μας πλέον να κρύβουν και ασκήσεις για το σπίτι (ξέρετε, το περιβόητο «homework»), όμως το παιχνίδι είναι πάλι εκεί και τίποτα δε μοιάζει βαρετό! Διοχετεύουμε όλη μας την ενέργεια σε ένα μάθημα διαδραστικό, συναρπαστικό, παιχνιδιάρικο αλλά και απόλυτα οργανωμένο. Έχουμε δουλέψει πάντα όλες τις ενότητες πολύ καιρό πριν τις παρουσιάσουμε στα παιδιά. Το υλικό και τα βιβλία μας είναι πάντα επιλεγμένα μέσα από πολύ συγκεκριμένα κριτήρια ακαδημαϊκής αρτιότητας. Το πιο σημαντικό όμως είναι ότι αγαπάμε πολύ αυτό που κάνουμε. Πίσω από αυτή τη συνταγή επιτυχίας κρύβεται μία και μόνο λέξη, που περιέργως δε μεταφράζεται και στα αγγλικά, η λέξη ΜΕΡΑΚΙ! Αγαπάμε αυτό που κάνουμε, είμαστε ομάδα και δουλεύουμε όλοι μαζί -παιδιά και δάσκαλοι- με ΠΑΘΟΣ! Αυτό μας κάνει ξεχωριστούς!

Αν έπρεπε να περιγράψετε την Ελληνοαμερικανική Ένωση με τρεις λέξεις, ποιες θα ήταν αυτές;

Οκ... challenge accepted! Πιστεύω ότι το τρίπτυχο λέξεων που μπορεί να μας χαρακτηρίσει είναι: Εμπιστοσύνη, Παιδεία και Καινοτομία.

Ζούμε σε έναν κόσμο που μιλάει, κινείται και σκέφτεται στα αγγλικά. Πιστεύετε ότι το ίδιο θα ισχύει και το 2030, όταν τα παιδιά μας θα αποτελούν τους πολίτες αυτού του κόσμου; Πόσο σημαντικό είναι να έχουμε προετοιμάσει bilingual citizens;

Νομίζω ότι το θέσατε εξαιρετικά. Ο κόσμος μας μιλάει, σκέφτεται και κινείται στα αγγλικά. Από τη θέση που βρίσκομαι και όσο μπορώ να βαθύνω τη σκέψη μου στο μέλλον, θεωρώ ότι το ίδιο θα συμβαίνει και τα επόμενα χρόνια. Στόχος μας όμως θα είναι όχι απλά να έχουμε bilingual citizens, αλλά citizens of the world, με ευαισθησία και σεβασμό προς όλες τις κουλτούρες και τον πλουραλισμό γλωσσών και απόψεων. Για να είμαι απόλυτα σαφής, το όραμά μας είναι να καλλιεργούμε πολίτες του κόσμου που χρησιμοποιούν τα αγγλικά ως το «διαβατήριο» τους για το συναρπαστικό ταξίδι ανακάλυψης κουλτούρας, εκεί που τα γλωσσικά τους εφόδια μόνο από τη μητρική τους γλώσσα θα τους εγκατέλειπαν. Γνωρίζω αγγλικά σημαίνει δε γνωρίζω εμπόδια και όρια στην επικοινωνία!



# Μπορείτε να φανταστείτε έναν κόσμο χωρίς σχολεία, σύνορα και Facebook;



Η 17ΧΡΟΝΗ ΘΑΛΕΙΑ ΤΣΙΟΚΑ ΜΠΟΡΕΙ



Είναι μια αριστούχα μαθήτρια, ετών 17, που σε λίγες ημέρες ξεκινάει την Γ' Λυκείου και προετοιμάζεται για τις πανελλήνιες. Όταν τη συναντήσεις, καταλαβαίνεις ότι αυτό το παιδί μέσα του «βράζει». Είναι ανατρεπτική, αλλά πολύ συνειδητοποιημένη, ενώ πατάει τόσο καλά στα πόδια της, που αισθάνεται ότι μπορεί να αλλάξει τον κόσμο. Και αν θέλετε τη γνώμη μου, μάλλον θα τα καταφέρει. Στους μεγάλους την ενοχλεί που απαιτούν τον σεβασμό χωρίς να τον κερδίζουν. Αν μπορούσε να κάνει τρεις μαγικές κινήσεις, θα έσβηνε μια για πάντα το Internet, θα άνοιγε τα σύνορα των κρατών και θα έκλεινε τα σχολεία, ενώ περιγράφει τη γενιά της ως εικονική και βιαστική. Είναι πολύ πιθανό η συνέντευξη με τη Θάλεια να αλλάξει διά παντός τον τρόπο που σκέφτεστε.

Θάλεια, τι μπορεί να σε εξοργίσει πραγματικά; Όλα σχεδόν. Κυρίως όταν βλέπω την αδερφή μου να φοράει τα ρούχα μου. Θεωρώ γενικότερα τον εαυτό μου πολύ οξύθυμο. Μπορεί να νευριάσω με τα πάντα. Αν δεν πετύχω τον επιθυμητό χρόνο στην προπόνηση, αν δεν καταφέρω να λύσω μια άσκηση μαθηματικών και πολλά άλλα. Πραγματικά όμως αυτό που με εξοργίζει είναι να ενοχλούν ή να μιλούν άσχημα για τους φίλους μου. Είναι κάτι που το παίρνουμε όλοι μας πολύ στα σοβαρά. Είμαστε μια οικογένεια και υποστηρίζουμε πάντα ο ένας τον άλλον.

Τι σε ενοχλεί στους ενήλικες;

Το ότι απαιτούν τον σεβασμό λόγω της ηλικίας τους. Δεν καταλαβαίνουν ότι αυτά τα πράγματα εμπνέονται και κερδίζονται. Σαφώς και έχουν περισσότερες εμπειρίες και, μερικές φορές, ίσως να έχουν και δίκιο. Κάποια στιγμή πρέπει να το παραδεχτούμε αυτό. Σίγουρα, όμως, όχι πάντα. Επίσης, σύμφωνα με αυτούς, όλα είναι εύκολα. Είμαστε παιδιά και τι προβλήματα μπορεί να έχουμε; Γενικότερα, θα ήθελα να μας εκτιμούν λίγο παραπάνω. Ας παραδεχτούν πως, χωρίς εμάς, η ζωή τους θα ήταν υπερβολικά αδιάφορη.

Πώς περνάτε όμορφα με τους φίλους και τις φίλες σου;

Όμορφα περνάμε όταν είμαστε όλοι μαζί, ότι κι αν κάνουμε, όπου και αν είμαστε, δεν έχει τόση σημασία. Από ένα Σάββατο βράδυ σε κλαμπ μέχρι μια ατελείωτη Δευτέρα στην τάξη. Για μένα, το ιδανικό σενάριο είναι μια βόλτα στην παραλία με κιθάρα. Μακριά από σχολείο και υποχρεώσεις. Δυστυχώς κάτι τέτοιο δεν μπορούμε να το κάνουμε τόσο συχνά φέτος. Αρκούμαστε στο ότι έχουμε ο ένας τον άλλον.

Αν μπορούσες να αλλάξεις τον κόσμο, ποιες τρεις κινήσεις θα έκανες;

Θα έκλεινα το Internet σίγουρα. Πρώτα από όλα. Όσο και αν τρομάζουμε στην ιδέα μιας ζωής χωρίς Facebook, αποκλεισμένοι δηλαδή από τον έξω κόσμο, πιστεύω πως είναι κάτι που πρέπει να γίνει. Φανταστείτε έναν κόσμο χωρίς tablet και κινητά, στον οποίο θα μπορούμε πραγματικά να επικοινωνήσουμε με τον διπλανό μας κοιτώντας τον στα μάτια. Δεν πιστεύω ότι θα μπορούσαμε να το αντέξουμε. Δευτερευόντως, θα άνοιγα τα σύνορα. Ταξίδια, καινούριοι πολιτισμοί, ανταλλαγή ιδεών και πόσα άλλα. Κυριολεκτική διεύρυνση του πνεύματος μέσα από τις εμπειρίες της ζωής και όχι μέσα από το σχολείο. Γι' αυτό και η τρίτη κίνησή μου θα ήταν να κλείσω τα σχολεία. Δεν υπάρχει κάτι που να μην μπορείς να μάθεις παρατηρώντας, εξερευνώντας και ανακαλύπτοντας, που να μπορείς να το μάθεις μέσα στους τέσσερις τοίχους μιας τάξης.

”

Είναι αστείο το ότι ρωτάνε στους δρόμους τι γιορτάζουμε την 25η Μαρτίου και δεν ξέρει να απαντήσει κανένας, ενώ όλοι οι απόφοιτοι βρίσκονται σε θέση να δώσουν τον ακριβή ορισμό της ομοιόστασης.



Όσο μεγαλώνω, καταλαβαίνω ότι...

Ότι μεγαλώνω. Και πρέπει να προλάβω να πραγματοποιήσω όσα θέλω πριν αρχίσω να βασανίζομαι από τις αληθινές υποχρεώσεις της ενηλικίωσης. Το Instagram, οι βόλτες, το «Game of Thrones», ακόμα και το σχολείο είναι όλος μας ο κόσμος τώρα και δεν ξέρω αν είμαι έτοιμη να τον αφήσω πίσω. Ένα αναπάντητο μήνυμα μπορεί να αποτελέσει μέγιστη αιτία στενοχώριας, προβληματισμού ή και σκληρού τσακωμού. Πώς θα μπορέσουμε να διαχειριστούμε ενοίκιο και δουλειά;

Βρίσκεσαι μια ανάσα πριν από την τελευταία σου σχολική χρονιά. Ποιες αλλαγές θα έκανες στο εκπαιδευτικό σύστημα και πώς θα ήταν μια ιδανική ημέρα στο σχολείο;

Τα πάντα. Το εκπαιδευτικό σύστημα δε χρειάζεται αλλαγές. Χρειάζεται να φτιαχτεί εξ ολοκλήρου από την αρχή. Πραγματικά δεν έχει τίποτα σωστό από τη στιγμή που θεωρεί ότι το να μάθεις Αρχαία και Χημεία είναι σημαντικότερο από τους στοιχειώδεις τρόπους συμπεριφοράς. Αν ήταν στο χέρι μου, θα εστιάζα στην παιδεία και όχι στην εκπαίδευση των μαθητών, ώστε να γίνουν καλύτεροι και πιο χρήσιμοι άνθρωποι στο μέλλον, χρησιμοποιώντας το μυαλό τους και όχι την παπαγαλία ή την αντιγραφή. Είναι αστείο το ότι ρωτάνε στους δρόμους τι γιορτάζουμε την 25η Μαρτίου και δεν ξέρει να απαντήσει κανένας, ενώ όλοι οι απόφοιτοι βρίσκονται σε θέση να δώσουν τον ακριβή ορισμό της ομοιόστασης. Για μένα, σε μια ιδανική μέρα στο σχολείο, ο μελλοντικός αθλητής, μουσικός, ζωγράφος, ή ηθοποιός θα είχε την ευκαιρία να αναδείξει την ευφυΐα και το ταλέντο του χωρίς και πάλι να του κλέβει την παράσταση ο γιατρός ή ο μηχανικός.

Ποιο επάγγελμα θα ήθελες να ακολουθήσεις;

Να σου πω την αλήθεια, δεν έχω ιδέα. Δε νομίζω πως αυτά που θέλω να κάνω, τα όνειρά μου για το μέλλον συνοψίζονται σε κάποιο υπάρχον επάγγελμα. Με βλέπω ανάμεσα στο να πρωταγωνιστώ σε ταινία δράσης του James Bond, να βρίσκομαι σε παγκόσμια περιοδεία με το συγκρότημά μου ή να ταξιδεύω ολόκληρο τον κόσμο με ένα σακίδιο. Πίσω στην πραγματικότητα, θα προσπαθίσω να περάσω στο Τμήμα Ηλεκτρολόγων Μηχανικών του Πολυτεχνείου και να ασχοληθώ με τις επιστήμες του μέλλοντος, βρίσκοντας μια καλή δουλειά. Αυτό ίσως μου επιτρέψει να εκπληρώσω ένα μέρος του ονείρου μου. Αυτό που αγοράζεται τουλάχιστον.

Τι θαυμάζεις στη δική σου μαμά; Και τι πιστεύεις ότι θα κάνεις διαφορετικό στα δικά σου παιδιά;

Τώρα μου βάζεις δύσκολα... Θαυμάζω ότι προσπαθεί. Νομίζω ότι είναι το σημαντικότερο από όλα. Κάθε φορά που της ζητάω κάτι, μου λέει πάντα «ναι» και ας φαίνεται η ανησυχία και ο φόβος στα μάτια της. Όταν λείπω, ξέρω ότι ξενυχτάει και με περιμένει, νιώθω ότι η σκέψη της είναι μαζί μου. Δεν πιστεύω ότι θα μπορούσα ποτέ να το κάνω αυτό. Το εκτιμώ απεριόριστα, ακόμα και αν δεν της το λέω, γιατί σε καθημερινή βάση οι τσακωμοί και οι παρεξηγήσεις μας μου φαίνονται σημαντικότεροι. Μπορεί να φανεί αντιφατικό, όμως, στα δικά μου παιδιά θα ήθελα να δώσω λίγη παραπάνω ελευθερία. Προφανώς όχι σε υπερβολικό βαθμό, η ανεξαρτησία ενός παιδιού θα του διδάξει πώς να «παίρνει την κατάσταση στα χέρια του». Θα το κάνει πιο δυνατό και μαχητικό. Δυστυχώς ή ευτυχώς, οι γονείς του δε θα είναι για πάντα εκεί να το προστατεύουν.

Πώς θα περιέγραφες τη γενιά σου με λίγες λέξεις;

Βιαστική. Η ενηλικίωση είναι αλήθεια συναρπαστική και όλοι ανυπομονούμε για τα δεκαοχτώ. Όμως τα χρόνια της εφηβείας σε λίγο τελειώνουν, ενώ ενήλικοι θα είμαστε για την υπόλοιπη ζωή μας. Πρέπει να τη χαρούμε όσο προλαβαίνουμε και να μη βιαζόμαστε τόσο να μεγαλώσουμε.

Ψεύτικη. Πλέον γνωρίζουμε ανθρώπους μέσα από την οθόνη ενός κινητού. Τα συναισθήματά μας τα δείχνουμε με βάση τα emoji που χρησιμοποιούμε. Μιλάμε με ανθρώπους όλη μέρα, αλλά δεν επικοινωνούμε με κανέναν. Και όταν έρθει η δύσκολη στιγμή, κανένας από τους εκατοντάδες φίλους στο Facebook δε θα είναι εκεί να μας βοηθήσει.

Εικονική. Ένα Instagram story μπορεί να καταστήσει τη ζωή κάποιου αξιοζήλευτη και να αποτελέσει θέμα συζήτησης σε όλο το σχολείο για μέρες ή ακόμα και για εβδομάδες. Ανυπομονούμε να πάμε κάπου, απλώς για να το ανεβάσουμε, να δείξουμε ότι πήγαμε. Έτσι και αλλιώς, η σημασία δεν έχει τι πραγματικά συμβαίνει, αλλά τι επιλέγεις να δείξεις.





## Η κρίσιμη απόφαση της επιλογής επαγγέλματος

ΜΕ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΣΤΡΑΜΜΕΝΑ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

Συνέντευξη με τον Καθηγητή Στέλιο Δ. Κατράνιδη, Πρύτανη του Πανεπιστημίου Μακεδονίας

— ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ —

Ο Γκράχαμ Γκριν έγραφε πως «υπάρχει πάντα στην παιδική μας ηλικία μια στιγμή που ανοίγει μια πόρτα και μπαίνει το μέλλον». Και μαζί με αυτό έρχεται το κρίσιμο ερώτημα: Τι θα γίνω όταν μεγαλώσω. Συναντήσαμε τον Καθηγητή Στέλιο Δ. Κατράνιδη, Πρύτανη του Πανεπιστημίου Μακεδονίας, και συζητήσαμε μαζί του για το πώς μπορούν οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί να βοηθήσουν τα παιδιά να πάρουν τη σωστή απόφαση.

Εργαζόμαστε τα 2/3 της ζωής μας και η επιλογή επαγγέλματος είναι καθοριστικής σημασίας για την ποιότητα και την εξέλιξή της. Πώς μπορούν οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί να βοηθήσουν τα παιδιά να πάρουν μια «σωστή» απόφαση σε σχέση με το επάγγελμα που θα ακολουθήσουν;

Κρίσιμη ερώτηση. Η απάντηση μπορεί να είναι γεμάτη συγκεκριμένες παραινήσεις, κανόνες, παραδείγματα, παλιές και νέες σοφίες. Μπορεί να είναι ένας δεκάλογος οδηγιών ή ένα βιβλίο κοινωνικής δεοντολογίας. Ωστόσο, θα προτιμούσα κάτι πολύ λιγότερο και, συγχρόνως, πολύ περισσότερο: Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά με την αγάπη τους και οι εκπαιδευτικοί με την αφοσίωση στο καθήκον τους. Επιπλέον, οι γονείς να βοηθούν τα παιδιά τους να έχουν «πραγματικές» εμπειρίες. Να γνωρίσουν τον κόσμο όπως είναι στην πραγματικότητα και όχι όπως προβάλλεται μέσα από τα φίλτρα της τηλεόρασης και του διαδικτύου.

Δεν είναι λίγοι οι φοιτητές που, αφού συμπληρώσουν το πρώτο έτος σπουδών, συνειδητοποιούν πως δεν έχουν κάνει τη σωστή επιλογή. Πιστεύετε πως γίνονται λάθη στον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζεται ο σχολικός επαγγελματικός προσανατολισμός στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση; Τι θα αλλάζατε;

Πιστεύω ότι το πρόβλημα είναι ευρύτερο, δεν έγκειται μόνο στη διαδικασία με την οποία γίνεται ο επαγγελματικός προσανατολισμός στα σχολεία. Αρχίζει από το σπίτι και από τις προσδοκίες που καλλιεργούν οι γονείς στα παιδιά τους. Ασφαλώς, όμως, και η συμμετοχή των εκπαιδευτικών δομών είναι σημαντική. Στο θέμα αυτό τα πανεπιστήμια μπορούν να παίξουν έναν σημαντικό ρόλο. Ενδεικτικό παράδειγμα είναι εκδηλώσεις όπως αυτή που διοργανώνεται κάθε χρόνο στο Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, με τίτλο «Μαθαίνω πριν Σπουδάσω» και στην οποία περίπου 1.000 μαθητές λυκείου ενημερώνονται κάθε χρονιά για τα αντικείμενα που διδάσκονται στο Πανεπιστήμιο και τις προοπτικές αποκατάστασής τους. Η διοργάνωση και αξιοποίηση ανάλογων εκδηλώσεων κι από άλλους εκπαιδευτικούς φορείς θα ήταν ένα καλό βήμα για την αντιμετώπιση του ζητήματος.

**Πώς φαντάζεστε το πανεπιστήμιο του μέλλοντος;**

Ως ένα πανεπιστήμιο ενταγμένο σε διεθνή πανεπιστημιακά δίκτυα, ανοιχτό και εξωστρεφές, καθώς έχουμε μπει ήδη στην περίοδο της παγκοσμιοποίησης και στον χώρο της παιδείας και του πολιτισμού. Αυτό σημαίνει ότι εκατομμύρια άνθρωποι έχουν δυνατότητες πρόσβασης στις ίδιες πηγές πληροφόρησης, διαβάζουν τα ίδια πράγματα, βλέπουν τα ίδια τηλεοπτικά προγράμματα, ενδιαφέρονται και καταναλώνουν τα ίδια προϊόντα και υπηρεσίες και επιδιώκουν την απόκτηση της νέας γνώσης, έχοντας ταυτόχρονα την ευκολότερη παρά ποτέ πρόσβαση στις πηγές της. Μέσα στα νέα αυτά δεδομένα η διεθνής διάσταση των πανεπιστημίων και ειδικότερα οι διεθνείς συνεργασίες στην έρευνα και τη διδασκαλία αποκτούν ένα νέο, ειδικό βάρος και για τα ίδια τα πανεπιστήμια αλλά και για την περιφέρεια και τη χώρα στην οποία αυτά βρίσκονται.

**Αν είχατε τη δυνατότητα να κάνετε τρεις αλλαγές στα ελληνικά πανεπιστήμια, ποιες θα ήταν αυτές;**

Πρώτον, θα ενίσχυα το αυτοδιοίκητο των πανεπιστημίων, το οποίο σήμερα μόνο ένα κατ' ευφημισμό αυτοδιοίκητο είναι. Δεύτερον, θα συνδέα τη χρηματοδότηση των πανεπιστημίων με τα αποτελέσματα μιας συνεχούς αξιολόγησής τους, και τρίτον, θα προωθούσα τις διεθνείς συνεργασίες σε όλους τους τομείς της έρευνας και της διδασκαλίας.

**Ποια θεωρείτε πως είναι τα πέντε επαγγέλματα του μέλλοντος;**

Θα ήθελα να αποφύγω να δώσω έναν αριθμητικό κατάλογο επαγγελμάτων που θα έχουν την πρωτοκαθεδρία όσον αφορά την ικανοποίηση των αναγκών της κοινωνίας του αύριο. Όσον αφορά πάντως τους κλάδους σπουδών που επιλέγει κανείς, αν εξαιρέσω τα γνωστικά αντικείμενα που άμεσα συνδέονται με την άσκηση συγκεκριμένου επαγγέλματος (π.χ. ιατρικές σχολές), δε θα συνιστούσα την υπερβολική εξειδίκευση στις προπτυχιακές σπουδές. Και αυτό, επειδή οι μεταβολές στα τεχνολογικά και επαγγελματικά δεδομένα είναι ταχύτατες και μεγάλες, έτσι ώστε κάθε πρόβλεψη να ισοδυναμεί με μαντεία και οιωνοσκοπία. Μπορώ όμως να πω πως προοπτικές θα έχουν τα επαγγέλματα εκείνα που θα είναι περισσότερο «σπονδυλωτά», άρα και προσαρμόσιμα στις εξελίξεις και κατακτήσεις του μέλλοντος. Αυτά βέβαια εξαρτώνται και από τη χώρα στην οποία δραστηριοποιείται κανείς. Για παράδειγμα, κάποιες μελέτες που έγιναν στην Ελλάδα δείχνουν ως σημαντικούς τομείς απασχόλησης του μέλλοντος την πληροφορική, τον τουρισμό, τη ναυτιλία. Αντίστοιχη έρευνα στη Βρετανία έδειξε ως επαγγέλματα του μέλλοντος την κατασκευή μελών ανθρωπίνου σώματος, τη ναυοϊατρική, τους πιλότους διαστημοπλοίων...

**Πολλές νέες ελληνικές startups έχουν αναδειχθεί τελευταία στον τομέα της Αγροτικής Οικονομίας, που είναι και το βασικό γνωστικό σας αντικείμενο. Είναι αυτός ένας κλάδος που έχει προοπτικές στην Ελλάδα;**

Η Αγροτική Οικονομία ήταν ανέκαθεν ένας σημαντικός κλάδος για τη χώρα μας, ο οποίος όμως τα τελευταία χρόνια διαβρώθηκε μέσα από το καθεστώς των συνεχών επιδοτήσεων, κάτι που παρεμπόδιζε τον προσανατολισμό του στις ραγδαία μεταβαλλόμενες συνθήκες, τόσο των εγχώριων όσο και των διεθνών αγορών. Το φαινόμενο των νεοφυών επιχειρήσεων στον κλάδο αυτό ακολουθεί τη γενικότερη τάση για καινοτομικές προσεγγίσεις σε παραδοσιακές επιχειρηματικές πρακτικές, όμως, ακόμη περισσότερο από ότι σε άλλους κλάδους, έχει πολύ μεγαλύτερες πιθανότητες επιτυχίας, καθώς τα ελληνικά αγροτικά προϊόντα, όταν αξιοποιηθούν με οργανωμένο και σοβαρό τρόπο, αποτελούν εγγύηση επιτυχίας. Υπάρχουν σημαντικές δυνατότητες όσον αφορά την αξιοποίηση νέων τεχνολογιών στην αγροτική παραγωγή, καθώς και εξαιρετικές προοπτικές για βελτιώσεις στους τομείς της εμπορίας και της μεταποίησης των αγροτικών προϊόντων. Χρειαζόμαστε προϊόντα ποιότητας με ταυτότητα, που να απευθύνονται σε καταναλωτές υψηλού εισοδήματος, άρα και διατεθειμένων να πληρώνουν υψηλές τιμές, που να καλύπτουν το, συχνά και για αντικειμενικούς λόγους, υψηλό κόστος παραγωγής της ελληνικής γεωργίας.

**Τελικά τα παιδιά σήμερα είναι πιο ώριμα σε σχέση με παλιότερα;**

Τα παιδιά πάντοτε είναι παιδιά. Αυτό που τα κάνει να συμπεριφέρονται πιο ώριμα ή πιο ανώριμα είναι το περιβάλλον και οι συνθήκες στις οποίες μεγαλώνουν. Δεν μπορεί να είναι ίδια η συμπεριφορά ενός προσφυγόπουλου, που έχει ζήσει την τραγωδία ενός ξεριζωμού και της απώλειας αγαπημένων του προσώπων, με τη συμπεριφορά ενός «καλομαθημένου» παιδιού, που οι γονείς του δεν του χαλούν χατίρι. Επιπλέον, στην «εξίσωση» πρέπει να λάβουμε υπόψη τον βομβαρδισμό που δέχεται η νέα γενιά από τα σύγχρονα μέσα επικοινωνίας, είτε πρόκειται για την τηλεόραση είτε για το ίντερνετ. Αυτά διαμορφώνουν πολλές φορές ένα εικονικό περιβάλλον και χαρακτήρες ανεξέλεγκτους και άσχετους από την πραγματικότητα στην οποία μεγαλώνει το παιδί. Ως εκπαιδευτικός, επιτρέψτε μου πάντως να πω πως την καλή αγωγή στα παιδιά, την ευγένεια, τις αρχές της αλληλεγγύης και της ανοχής στη διαφορετικότητα τα διδάσκει και την κύρια ευθύνη την έχει η οικογένεια. Το σχολείο και αργότερα το πανεπιστήμιο έχουν κατά βάση άλλο ρόλο: Να δίνουν γνώσεις και να καλλιεργούν δεξιότητες.

” Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά με την αγάπη τους και οι εκπαιδευτικοί με την αφοσίωση στο καθήκον τους.

**Αν υπήρχαν πέντε απλές συμβουλές που θα μπορούσαν να βοηθήσουν έναν έφηβο να επιλέξει τι θα σπουδάσει, ποιες θα ήταν αυτές;**

Αν και δε συμφωνώ με τους απλουστευτικούς «οδηγούς χρήσης», αυτό που θα συμβούλευα έναν έφηβο είναι να επιλέξει με βάση τις προσωπικές του επιθυμίες και τις ικανότητες που έχει. Θα τον προέτρεπα, μάλιστα, να κάνει ένα ταξίδι στο μέλλον, να δει τον εαυτό του έπειτα από 15 επαγγελματικά χρόνια και να φανταστεί ποια θα ήταν η εικόνα που θα τον έκανε ευτυχισμένο. Αν διαμορφώσει άποψη για αυτό, η απάντηση στο τι θα σπουδάσει γίνεται ευκολότερη.

**Αν σας ζητούσαν να αφιερώσετε μια φράση, έναν στίχο από ένα ποίημα ή ένα οποιοδήποτε λογοτεχνικό απόσπασμα σε έναν έφηβο σήμερα, ποιο θα επιλέγατε;**

Διαβάζοντας πρόσφατα ένα έργο του Αντρέ Ζιντ, μου έμεινε κάτι που θεωρώ πολύ σημαντικό, ιδιαίτερα όταν απευθύνεται κανείς σε νέα παιδιά: Να πιστεύετε αυτούς που ψάχνουν την αλήθεια, να αμφιβάλλετε για αυτούς που την έχουν βρει!

Διαβάστε ολόκληρη τη συνέντευξη του Καθηγητή Στέλιου Δ. Κατράνιδη στο boommag.gr





## Καθαρίζοντας τον βυθό της θάλασσας

### Συνέντευξη με την Κατερίνα Τοπούζογλου, ιδρύτρια της Μ.Κ.Ο. *AllForBlue*

Κολυμπάει δίπλα σε καρχαρίες, έχει απεγκλωβίσει ζώα του βυθού με τα χέρια της, και δεν αντέχει να βλέπει βρόμικο τον βυθό της θάλασσας. Γι' αυτό ξεκίνησε να τον καθαρίζει μόνη της... Κάθε φορά που τη συγκαίρει κανείς, απαντάει πως δεν κάνει «τίποτα παραπάνω από όλους τους άλλους». Κι όμως, η δράση της τη διαψεύδει με τον καλύτερο τρόπο... Μέχρι σήμερα έχει αφαιρέσει με την ομάδα της 204 τόνους σκουπιδιών από τη θάλασσα, ενώ τα σεμινάριά της έχουν παρακολουθήσει πάνω από 50.000 μαθητές.

— ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ —



Photo credits: Noel Lopez Fernandez

**Κατερίνα, τι αφήνουμε κυρίως πίσω μας στις παραλίες, χωρίς να το πολυσκεφτούμε;**

Γόπες στην άμμο, πλαστικά ποτήρια από τους καφέδες, καλαμάκια, σακούλες, μπουκάλια αναψυκτικών και νερού, και γενικώς ό,τι μπορεί να φανταστεί ο νους σας...

**Το τηλεοπτικό σποτ που σημάδεψε τα παιδικά μας καλοκαίρια όσο κανένα άλλο ήταν ο γλάρος που έλεγε «όχι σκουπίδια, όχι πλαστικά σε θάλασσες και ακτές». Τελικά, τι πρέπει να γίνει για να μάθουμε να έχουμε καθαρές θάλασσες και ακτές;**

Το πιο βασικό είναι να ενημερώνεται η νέα γενιά από το σχολείο σχετικά με τα περιβαλλοντικά θέματα, μιας και είναι η τελευταία γενιά που μπορεί να κάνει τη διαφορά. Γι' αυτό τον λόγο κάνουμε κι εμείς τα σεμινάρια στα σχολεία.

**Από αυτά που έχεις βρει κατά καιρούς στους υποθαλάσσιους καθαρισμούς, τι σε έχει εξοργίσει περισσότερο;**

Στις αρχές με εξόργιζαν όλα τα αντικείμενα που βγάλαμε, ειδικά τα πολύ ογκώδη, όπως ένα καρότσι από σούπερ μάρκετ και μηχανάκια! Πλέον δε μου κάνει τίποτα εντύπωση και αντιδρώ πολύ ψύχραιμα. Αυτό που πραγματικά με ενδιαφέρει είναι να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές την πραγματικότητα, να δουν την αλήθεια για το τι συμβαίνει στη θάλασσα.



Photo credits: Νατάσσα Παναγιωτοπούλου

**Πώς βγάζετε τα σκουπίδια από τη θάλασσα και τι ακολουθεί στη συνέχεια;**

Αυτό εξαρτάται από τον όγκο των σκουπιδιών. Όλοι στην ομάδα είμαστε αθλητές της ελεύθερης κατάδυσης, οπότε οι καθαρισμοί μας διαρκούν αρκετές ώρες. Αν έχουμε να ανελκύσουμε βαριά αντικείμενα, τότε χρειαζόμαστε οπωσδήποτε μπουκάλες και σάκους ανέλκυσης. Διαφορετικά, χρησιμοποιούμε κάποια ειδικά δίχτυα. Και φυσικά έχουμε πάντα μαζί ειδικά κοπτικά εργαλεία, γιατί σε κάποιες δράσεις μας, ειδικά στο εξωτερικό, κάνουμε αρκετές απελευθερώσεις ζώων από δίχτυα, πλαστικά σχοινιά κλπ.



Photo credits: RePlay Media-Markos Trakas

**Ποιο είναι ακριβώς το έργο της AllForBlue;**

Ο βασικός μας σκοπός είναι η εκπαίδευση και η βιωματική δράση. Γι' αυτό πραγματοποιούμε σεμινάρια σε σχολεία, ομίλους, εταιρείες, οργανισμούς και πολλούς άλλους φορείς, με θέμα την προστασία του θαλάσσιου οικοσυστήματος και την καταπολέμηση των πλαστικών. Όλοι οι συμμετέχοντες λαμβάνουν δίπλωμα παρακολούθησης από διεθνή οργανισμό και στη συνέχεια ακολουθεί η βιωματική δράση. Η ομάδα μας κάνει τον υποβρύχιο καθαρισμό και οι μαθητές με τους εκπαιδευτικούς τον παράκτιο, με απόλυτο συντονισμό και οργάνωση. Φέτος μάλιστα καταργήσαμε τη χρήση πλαστικών και στις δράσεις μας, και χρησιμοποιούμε πλέον επαναχρησιμοποιήσιμα σακιά, κάτι που υιοθέτησαν κι άλλες ομάδες και μας χαροποιεί πολύ! Στη συνέχεια, ζυγίζονται τα σκουπίδια που βγάζουμε και γίνεται πλήρης καταγραφή σε παγκόσμια βάση δεδομένων. Μέχρι τώρα έχουμε αφαιρέσει 204 τόνους σκουπιδιών, έχουν παρακολουθήσει σεμινάριά μας πάνω από 50.000 μαθητές, σε Ελλάδα και εξωτερικό, και έχουν δοθεί 55.389 διπλώματα παρακολούθησης.

**Τι περιλαμβάνει ένα Shark Aware & Ocean Conservation Seminar;**

Μέσα από τα σεμινάρια, που διαρκούν 90 λεπτά, μπορεί κανείς να μάθει χρήσιμες και πρακτικές πληροφορίες για το πώς μπορεί να καταργήσει στην καθημερινότητά του το πλαστικό. Επιπλέον, παρακολουθεί μέρος από το πλούσιο οπτικοακουστικό υλικό που έχουμε συγκεντρώσει από τις μέχρι τώρα δράσεις μας, τα ερευνητικά προγράμματα και τους απεγκλωβισμούς που έχουμε πραγματοποιήσει στην Ελλάδα και το εξωτερικό, και ενημερώνεται για μια μεγάλη «πληγή», την οποία πολλοί αγνοούν: τα garbage patch, τα νησιά με τα σκουπίδια που υπάρχουν στους ωκεανούς.

**Επαναχρησιμοποιούμενα ή βιοδιασπώμενα καλαμάκια; Είναι αυτό το trend της χρονιάς;**

Τα βιοδιασπώμενα είναι ένας μεγάλος μύθος και καλό θα είναι να ενημερώνεται ο κόσμος πριν τα χρησιμοποιήσει. Κατά τη γνώμη μου, το καλύτερο θα ήταν να καταργήσουμε τελείως τα καλαμάκια, να ελαττώσουμε σημαντικά τα πλαστικά μιας χρήσης που χρησιμοποιούμε στην καθημερινότητά μας (single use plastics) και να προσπαθούμε συνεχώς να μειώνουμε τα ίχνη μας στον πλανήτη. Είναι σημαντικό να καταλάβει ο κόσμος πως τα βιοδιασπώμενα δεν αποτελούν εναλλακτική λύση, γιατί, πολύ απλά, όταν πέσουν στη θάλασσα, γίνονται χίλια κομμάτια και αυτό ακριβώς είναι που θέλουμε να αποφύγουμε! Δυστυχώς, πολλές φορές οι αποφάσεις στις μεγάλες εταιρείες και τα ιδρύματα λαμβάνονται από ανθρώπους που δεν έχουν καμία επαφή με τον βυθό, δεν έχουν φορέσει ποτέ μάσκα να δουν τι συμβαίνει πραγματικά στη θάλασσα και, προωθώντας τέτοιες «λύσεις», άθελά τους κάνουν περισσότερο κακό στο περιβάλλον.

**Ποιες άλλες αλλαγές πρέπει να κάνουμε στη ζωή μας προκειμένου να εξασφαλίσουμε ένα βιώσιμο μέλλον για τα παιδιά μας;**

Το πρώτο βασικό βήμα είναι η συνεχόμενη εκπαίδευση και η συνειδητοποίηση πως πρέπει να μειώσουμε τα ίχνη που αφήνουμε στον πλανήτη. Εξίσου σημαντική είναι η συχνή συμμετοχή σε δράσεις καθαρισμού, ώστε να δίνουμε το παράδειγμα και στους γύρω μας. Επίσης, πρέπει να εντάξουμε στην καθημερινότητά μας επαναχρησιμοποιήσιμα προϊόντα, όπως ποτήρια, τσάντες και καλαμάκια. Τέλος, κάθε φορά που είμαστε στη θάλασσα, ας κάνουμε τη «σωστή» επιλογή και ας μαζέψουμε όχι μόνο τα δικά μας σκουπίδια αλλά και των άλλων!

## ★ BOOM USEFUL INFO

Η AllForBlue είναι μια διεθνής, μη κερδοσκοπική εταιρεία που ιδρύθηκε το 2017 από την Κατερίνα Τοπούζογλου και έχει ως αποστολή την προστασία των θαλασσών και των καρχαριών.

Μπορούμε όλοι να συνεισφέρουμε στο έργο της:

- Αγοράζοντας προϊόντα από το e-shop της εταιρείας.
- Προσφέροντας μια δωρεά.
- Συμμετέχοντας στις δράσεις που οργανώνει.
- Μετατρέποντας το σπίτι και τον χώρο εργασίας μας σε plastic straw free, χρησιμοποιώντας τα ανοξείδωτα καλαμάκια της.
- Προσκαλώντας την ομάδα να πραγματοποιήσει ένα σεμινάριο και μια βιωματική/εκπαιδευτική δράση.

WWW.ALLFORBLUE.ORG



@AllForBlueOrg



@allforblueorg

«It is just one straw... said 8 billion people».



# HAPPINESS IS ALONG HOT BUBBLE BATH



Απαλές, φιλικές υφές, playful packaging, organic συστατικά και αρώματα που ξεπηδούν από ουράνια τόξα αγκαλιάζουν γλυκά την επιδερμίδα του παιδιού σας και μετατρέπουν τη ρουτίνα του μπάνιου στην πιο απολαυστική στιγμή της ημέρας.

## SMELLING RAINBOWS

Ευωδιαστά τριαντάφυλλα, χαμομήλι και ώριμες φράουλες ταξιδεύουν το παιδί σας σ' έναν κόσμο με χρωματιστές φούσκες. Αγνά συστατικά βρίσκουν καταφύγιο στις πιο διασκεδαστικές συσκευασίες και κάνουν το κεφαλάκι του παιδιού σας να μυρίζει σαν ένα ανθισμένο μπουκέτο από φθινοπωρινά λουλούδια.

Σαμπουάν & αφρόλουτρο με μανταρίνι και μέλι Kids, APIVITA

Σαμπουάν & αφρόλουτρο για μωρά Doccia Shampoo, LINEA MAMMABABY

Σαμπουάν για παιδιά Strength Drops, JOHNSON'S

Σαμπουάν και αφρόλουτρο 2 σε 1 Babyderm, INTERMED

Conditioner με τριαντάφυλλο και μέλι Kids, APIVITA

Conditioner, Strawberry & Organic Mint, CHILDS FARM

Τάπερ φαγητού 4 τεμαχίων Μονόκερος: Up Up and Away



## RELAXING TIME...

Θαυματουργές κρεμώδεις υφές ενυδατώνουν την απαλή επιδερμίδα του μωρού σας και χαρίζουν στιγμές χαλάρωσης και ανακούφισης, απομακρύνοντας την ερυθρότητα και τον κνησμό.

Κρέμα καθημερινής φροντίδας για θρέψη & προστασία Atoderm, BIODERMA

Κρέμα βάλσαμο για ατοπικό δέρμα LIPIKAR BAUME AP+, LA ROCHE-POSAY

Βρεφική ενυδατική κρέμα CHILDS FARM

Λάδι μωρού για ενυδάτωση και μασάζ Olio di Mandorle Dolci Baby, LINEA MAMMABABY

Ενυδατική & προστατευτική κρέμα σώματος Babyderm, INTERMED

Βαλίτσα Χαρούμενος Κάκτος: Up Up and Away

Κρέμα προσώπου και σώματος Crema Viso Corpo Baby, LINEA MAMMABABY

## SAY CHEESE!

Μαγικά ραβδιά που φωτίζουν, δροσιστικές πάστες και πολύχρωμα φίλτρα μεταμορφώνονται σε must-have και προσφέρουν ως διά μαγείας αστραφτερά δοντάκια για τις πιο γελαστές φωτογραφίες.

SAY  
= CHEESE =

Παιδική οδοντόκρεμα με ρόδι και πρόπολη Kids, APIVITA

Παιδική οδοντόκρεμα Babyderm, INTERMED

Παιδική οδοντόκρεμα 7+ με γεύση tutti frutti Junior, GUM

Παιδική οδοντόβουρτσα που αναβοσβήνει για 1 λεπτό Light-Up, GUM

Παιδικό στοματικό διάλυμα Babyderm, INTERMED

Κούπα Little Llama Love Mumy: Up Up and Away



## BUBBLE TROUBLE

Το παιχνίδι ξεκινά μόλις οι παιχνιδιάρικες μπουρμπουλήθρες αναδυθούν. Μικροσκοπικά άλατα κάνουν το νερό να αφρίσει, ενώ λίγες σταγόνες από τα αφρόλουτρα με άρωμα πεπονιού και μούρων συνθέτουν το κατάλληλο σκηνικό για φανταστικό παιχνίδι και φυσικά... σωστό καθαρισμό!

Παιδικό σαμπουάν & αφρόλουτρο 2 σε 1 WASH ME MELON, KORRES

Παιδικό σαμπουάν & αφρόλουτρο 2 σε 1 WASH ME BERRIES, KORRES

Υγρό σαπούνι Sapone Baby, LINEA MAMMABABY

Αφρόλουτρο για ατοπική δερματίτιδα LIPIKAR SYNDET AP+, LA ROCHE-POSAY

Άλατα με άμυλο ρυζιού Amido di Riso, LINEA MAMMABABY

Αφρόλουτρο For Daughter & Mommy, MESSINIAN SPA

Lightbox | Παιχνίδι μπάνιου Σταγόνα | Φωτάκι νυχτός Φάλαινα: Up Up and Away

Ενυδατικό λάδι για το μπάνιο Atoderm, BIODERMA

## MOMMY'S SECRETS

Πολύτιμοι θησαυροί για κάθε ανάγκη κρύβονται πάντα στο ντουλαπάκι της μαμάς και απελευθερώνονται σε ειδικές περιστάσεις για να θωρακίσουν την υγεία και να ολοκληρώσουν το bath ritual κάθε παιδιού.

Baby & Prenatal λάδι για μασάζ MESSINIAN SPA

Αρωματικό νερό Acqua Profumata, LINEA MAMMABABY

Styling gel μαλλιών Sensitive kids, FREZYDERM

Κρέμα ανάπλασης CICAPLAST BAUME B5, LA ROCHE-POSAY

Cake stand | Μαγική χιονόμπαλα-φωτιστικό Κύκνος: Up Up and Away

Λάδι μωρού Cotton Touch, JOHNSON'S

Μαλακτική λωσιόν μαλλιών Sensitive Kids, FREZYDERM

Προστατευτική πάστα για ανάπλαση και ανακούφιση Babyderm, INTERMED

Αντισηπτικό gel χεριών Reval Plus, Lemon, INTERMED

Mist για σώμα και μαλλιά For Daughter & Mommy, MESSINIAN SPA



# Back to school by APIVITA

BEE PREPARED



Η πρώτη εταιρεία φυσικών καλλυντικών που ιδρύθηκε στην Ελλάδα συμπληρώνει φέτος, αισίως, 40 χρόνια συνεχούς και αδιάλειπτης παρουσίας, και δεν είναι υπερβολή να πούμε πως δε λείπει από κανένα ελληνικό σπίτι. Η Λίνα Κοριζή, Global PR Senior Manager, μια από τις ακούραστες δημιουργικές «μέλισσες» της εταιρείας, και μαμά της Έλενας και της Αμαλίας, μοιράζεται μαζί μας τα αγαπημένα της προϊόντα και επιλέγει την «ευωδιαστή» τριάδα με την οποία πρέπει να εφοδιαστούμε για να έχουμε μια καλή σχολική χρονιά!

— ΣΥΝΕΤΕΥΞΗ ΣΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ — PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ —



**Λίνα, για ποιους λόγους είσαι περήφανη που δουλεύεις στην APIVITA;**  
Όταν λέω σε κάποιον ότι δουλεύω στην APIVITA, αμέσως εισπράττω έναν θαυμασμό για τα προϊόντα μας, σε όποια χώρα και αν βρίσκομαι! Το πιο σημαντικό όμως είναι πως πρόκειται για μια εταιρεία που εδώ και 40 χρόνια δεν έχει κάνει ούτε μισή έκπτωση σε αυτά που υπόσχεται. Πρώτα από όλα, τηρώντας συνεπή στάση ως εταιρεία απέναντι στην κοινωνία, τον άνθρωπο και το περιβάλλον, και κατ' επέκταση μέσω των προϊόντων της, που μόλις τα δοκιμάσει κανείς, μετά δεν υπάρχει επιστροφή! Επιπλέον, μου αρέσει να εξοικειώνονται τα παιδιά μου από μικρά με μια καθημερινότητα που σέβεται το περιβάλλον και δίνει έμφαση στην ουσία -η μόνη ελπίδα για το μέλλον του πλανήτη μας-, και η APIVITA είναι ένα καλό πρότυπο προς αυτή την κατεύθυνση!

**Τι πρέπει να έχει μια μαμά στο μυαλό της όταν επιλέγει προϊόντα για το παιδί της;**

Το σίγουρο είναι πως, πάνω από όλα, αυτό που ενδιαφέρει κάθε μαμά είναι να έχει στη διάθεσή της προϊόντα που της δίνουν αποτελεσματικές λύσεις και προάγουν την καλή υγεία των παιδιών της. Είναι λοιπόν πολύ σημαντικό να προσέχουμε τι βάζουμε πάνω στην επιδερμίδα των παιδιών μας, και με ποιον τρόπο. Η παιδική επιδερμίδα, ειδικά μέχρι την ηλικία των 8-9 ετών, είναι ιδιαίτερα ευαίσθητη, γιατί βρίσκεται σε στάδιο ανάπτυξης και έχει ένα ελλιπές φωτοπροστατευτικό σύστημα, γι' αυτό και κινδυνεύει περισσότερο από την ηλιακή ακτινοβολία. Είναι πιο λεπτή, πιο επιρρεπής στους ερεθισμούς και την αφυδάτωση, και πιο εύκολα διαπερατή από τα συστατικά των καλλυντικών προϊόντων, ενώ αρκετές βασικές λειτουργίες της δεν είναι πλήρως ανεπτυγμένες. Επίσης, είναι πολύ σημαντικό να θυμόμαστε πως λειτουργεί σαν «σκληρός δίσκος». Επομένως, η παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο χωρίς την απαραίτητη προστασία ή η χρήση ακατάλληλων για τα παιδιά προϊόντων αποθηκεύονται στη «μνήμη» της παιδικής επιδερμίδας και είναι πολύ πιθανό στο μέλλον να εμφανίσουν αρνητικές συνέπειες.



**Λίνα... ποια είναι τα προϊόντα που δεν αποχωρίζεσαι ποτέ;**

- Αφρός καθαρισμού για πρόσωπο και μάτια με ελιά & λεβάντα, που, ούτως ή άλλως, είναι το #1 αγαπημένο προϊόν της APIVITA παγκοσμίως, άρα, πώς να μην είναι και δικό μου #1;!
- Σαμπουάν με υαλουρονικό οξύ για βαθιά ενυδάτωση: Κυριολεκτικά, αισθάνομαι ότι «ξεδιψάει» τα μαλλιά μου και μυρίζει απίστευτα.
- Κρέμα αντιγήρανσης και λάμψης Bee Radiant σε συνδυασμό με το αντιηλιακό για πανάδες SPF50, με χρώμα. Εφαρμόζεται χειμώνα-καλοκαίρι, πρωί-βράδυ αντί για make-up.
- Αφρόλουτρο με το απόλυτο άρωμα του ελληνικού καλοκαιριού, το σύκο, που πρόσφατα κυκλοφόρησε σε ECO Pack συσκευασία 500 ml — και ευτυχώς, γιατί, ως καλοκαιρινό κορίτσι, δεν το χορταίνω!

🍯 Το φθινόπωρο στον 5ο όροφο του APIVITA Experience Store, στο Beehive Spa μπορείτε να απολαύσετε μια δροσιστική θεραπεία DEEP HYDRATING COOLING TREATMENT για βαθιά ενυδάτωση και ανάπλαση της επιδερμίδας. Περιλαμβάνει ένα ολοκληρωμένο μασάζ σώματος και μια ανακουφιστική περιποίηση προσώπου. Ό,τι πρέπει, ειδικά αν έχει προηγηθεί παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο. 🍯

Back to school by APIVITA 🖋️

**Back to school by APIVITA: Τι θα χρειαστούμε για μια «καλή σχολική χρονιά»;**

Μια νέα σχολική χρονιά συνεπάγεται νέα ξεκινήματα, νέες εμπειρίες και δραστηριότητες, καινούριες αγωνίες αλλά και έμπνευση για όλους, γονείς και παιδιά. Ευκαιρία λοιπόν να εφοδιάσουμε τα παιδιά μας με προϊόντα ασφαλή και αποτελεσματικά για την καθημερινή τους προσωπική υγιεινή. Πρώτο στη λίστα θα έβαζα το σαμπουάν και αφρόλουτρο με μανταρίνι και μέλι, που κυκλοφορεί πλέον και σε πρακτική ECO Pack συσκευασία 500 ml. Είναι ιδανικό για τα παιδιά που κάνουν πολλές διαφορετικές δραστηριότητες, και θα κάνει το μπάνιο τους να μοσχοβολήσει με το υπέροχο, φρουτένιο άρωμά του! Στη συνέχεια, θα προσέθετα, για τα όμορφα μακριά μαλλιά των κοριτσιών μας που μπερδεύονται πολύ, το απαλό conditioner με τριαντάφυλλο και μέλι, που όχι μόνο ξεμπερδεύει τα μαλλιά, αλλά χαρίζει λάμψη και υπέροχο άρωμα, που το ζηλεύουμε και οι μαμάδες! Τέλος, για γερά, κατάλευκα δοντάκια, η παιδική οδοντόκρεμα με βερίκοκο και μέλι, για ηλικίες από 2 ετών και πάνω, είναι η χαρά του πλυσίματος των δοντιών για τα παιδιά, και φυσικά η ξεγνοιασιά της μαμάς που βρίσκει ασφαλή λύση στη φύση για αυτή την τόσο σημαντική φροντίδα!

**Ποιο από τα προϊόντα της APIVITA δεν πρέπει να λείπει από κανένα σπίτι;**

Επειδή, ως γνωστόν, όταν είναι χαρούμενη η μαμά, είναι χαρούμενα και τα παιδιά, θα βάλω πρώτες τις μάσκες προσώπου Express Beauty, και συγκεκριμένα την πιο φρέσκια πρόταση της APIVITA, που είναι οι sheet masks με αβοκάντο για ενυδάτωση ή με χαρούπι για detox! Δεν είναι τυχαίο ότι οι sheet masks είναι το αγαπημένο προϊόν σε όλες τις χώρες που ταξιδεύει η APIVITA, και ιδιαίτερα στην Ασία, όπου οι γυναίκες δίνουν τεράστια έμφαση στην τελετουργία της περιποίησης του προσώπου τους, γι' αυτό άλλωστε έχουν και αψεγάδιαστη επιδερμίδα. Το προϊόν της APIVITA όμως που είναι απαραίτητο σε κάθε σπίτι και κάνει για όλη την οικογένεια είναι το βάμμα πρόπολης. Η πρόπολη είναι ένα πολύτιμο μελισσοκομικό προϊόν που χρησιμοποιείται από τις μέλισσες για την αποστείρωση της κυψέλης, γι' αυτό και είναι γνωστή ως το «αντιβιοτικό» της φύσης. Το βιολογικό διάλυμα πρόπολης λοιπόν είναι πλούσιο σε ευεργετικά συστατικά, όπως τα φλαβονοειδή και αιθέρια έλαια, και έχει πραγματικά αναρίθμητες χρήσεις, από τοπικό απολυμαντικό σε κάθε λογή πληγές, σπυράκια ή αμυχές, μέχρι και διαλυμένο σε νερό ή χυμό κάθε πρωί για θωράκιση του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Είναι κατάλληλο και για παιδιά από 6 ετών και άνω.

Γνωρίζετε πως η APIVITA...

- ✦ Μέχρι το τέλος της χρονιάς θα φτάνει σε πάνω από 20 χώρες!
- ✦ Λαμβάνει μέρος σε μεγάλα διεθνή ερευνητικά προγράμματα που σκοπεύουν στην ανάδειξη των ευεργετικών ιδιοτήτων της ελληνικής φύσης.
- ✦ Αποτελεί τη μοναδική εταιρεία καλλυντικών στην Ελλάδα που διαθέτει το δικό της in-house βιοχημικό εργαστήριο.

APIVITA



WWW.APIVITA.COM/HELLAS/

f apivita

@apivita



# Το πλύσιμο των δοντιών γίνεται το πιο ευχάριστο παιχνίδι!

**G·U·M**

Η παιδική σειρά στοματικής φροντίδας της GUM προσαρμόζεται στις ανάγκες της κάθε ηλικίας, εκπαιδεύει τα παιδιά στο σωστό βούρτσισμα των δοντιών, τους χαρίζει ένα υγιές και λαμπερό χαμόγελο και κάνει τη διαδικασία ένα συναρπαστικό, χρωματιστό παιχνίδι! Ας απομακρύνουμε λοιπόν τα κακά τερατάκια από το στόμα μας!

— ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ — PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ —

## GUM LIGHT UP

Η οδοντόβουρτσα που αναβοσβήνει για 1 λεπτό εκπαιδεύοντας τα παιδιά για τον σωστό χρόνο πλυσίματος!

Η Light Up έχει:

- Μαλακές τρίχες για εύκολο και ασφαλές βούρτσισμα
- Χρωματιστές τρίχες στη μέση, που λειτουργούν ως ένδειξη για την τοποθέτηση της σωστής ποσότητας οδοντόπαστας
- Πρακτικό βεντουζάκι στήριξης στη βάση της

## \*BOOM TIP

Η Light Up είναι διαθέσιμη σε 4 φανταστικά χρώματα, που γίνονται ακόμα πιο φωτεινά και υπέροχα όταν αναβοσβήνουν! Γι' αυτό την πρώτη φορά, εμφανίστε την βράδυ! Σβήστε τα φώτα και ανάψτε τη! Η νέα οδοντόβουρτσα του παιδιού σας, μόλις θα έχει κερδίσει μια θέση για πάντα στην καρδιά του!

*A smile is the prettiest thing you can wear*

## ΟΔΟΝΤΟΒΟΥΡΤΣΕΣ GUM ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

### GUM BABY 0-2 ΕΤΩΝ!

Αν έχετε μωράκι, τότε η GUM Baby θα γίνει η πρώτη του οδοντόβουρτσα! Έχει πολύ μικρή κεφαλή για καλύτερη προσαρμογή στο στόμα του μωρού, μακρύτερη λαβή για διευκόλυνση του κρατήματος από τη μαμά ή τον μπαμπά, φυσικά πολύ μαλακές τρίχες που απομακρύνουν την πλάκα από τα δόντια (όταν αυτά εμφανιστούν!), τα μεσοδόντια διαστήματα και τα ούλα και κυκλοφορεί σε 4 φανταστικά χρώματα!

## ΟΔΟΝΤΟΠΑΣΤΕΣ GUM

Συνδυάστε την οδοντόβουρτσα του παιδιού σας με την κατάλληλη οδοντόπαστα από τη σειρά στοματικής φροντίδας της GUM, με απόλυτα ασφαλείς συνθέσεις χωρίς parabens, SLS και οινόπνευμα. Επιλέξτε την οδοντόπαστα Kids για παιδιά 2-6 ετών που περιέχει ασφαλές επίπεδο φθορίου για παιδιά κάτω των 6 ετών, προλαμβάνει την τερηδόνα και έχει απίθανη γεύση φράουλας. Για παιδιά 7-9 ετών επιλέξτε την οδοντόπαστα Junior που προσφέρει ενισχυμένη προστασία κατά της τερηδόνας και της διάβρωσης από τα ούλα, έχει μοναδική σύνθεση φθορίου (1450 ppm) + Isomalt που αυξάνει την επανασβεστίωση και διαχρησιμότητα γεύση tutti frutti!

## \*BOOM NOTE

Η GUM, μία από τις κορυφαίες μάρκες στοματικής φροντίδας παγκοσμίως και η αγαπημένη μάρκα των οδοντιάτρων δημιούργησε μια ολοκληρωμένη σειρά στοματικής φροντίδας με λύσεις υψηλών προδιαγραφών, που λατρεύουν τόσο τα παιδιά όσο και οι γονείς.

f GumSunstarGreece @sunstargumgreece #HEALTHY\_GUMS #HEALTHY\_LIFE

Ανακαλύψτε την παιδική σειρά αλλά και όλες τις σειρές στοματικής φροντίδας της GUM® στα φαρμακεία & σε επιλεγμένα καταστήματα ομορφιάς



# Ο φαρμακοποιός του «BOOM»

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΑΝΟΣ ΜΑΡΑΓΚΟΣ

Ο μπαμπάς του ήταν φαρμακοποιός για πολλές δεκαετίες. Τα τέσσερα παιδιά του, αγόρια όλα, ακολούθησαν τα βήματά του, με το μεγαλύτερο, τον Βασίλη, να ιδρύει τη φαρμακαποθήκη Marvifarm και μαζί με τους υπόλοιπους να διατηρούν σήμερα πέντε φαρμακεία σε πολύ κεντρικά σημεία της Αθήνας. Ο Μάνος Μαραγκός όμως, εκτός από ένας πολύ ενημερωμένος και προσιτός φαρμακοποιός, είναι και μπαμπάς τριών υπέροχων κοριτσιών. Συζητήσαμε λοιπόν μαζί του για το «φαρμακείο του σπιτιού» και μας έδωσε συμβουλές που άλλοτε είχαν την προσέγγιση του φαρμακοποιού και άλλοτε του πατέρα.

Εσείς φτιάξατε το φαρμακείο σας;

— ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ — PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ —

**Μάνο, τι πρέπει να περιλαμβάνει οπωσδήποτε ένα οικογενειακό φαρμακείο;**

Οι γονείς πλέον είναι πολύ ενημερωμένοι και θα έλεγα ότι τα οικογενειακά φαρμακεία είναι πλήρως εξοπλισμένα. Αν λοιπόν μιλάμε για το τι πρέπει να έχουμε πάντα στο σπίτι μας, τότε θα ήθελα να έχετε στο σπίτι σας οπωσδήποτε τα παρακάτω:

- Αντισηπτικά
- Θερμόμετρο
- Αποστειρωμένες γάζες
- Αυτοκόλλητα ράμματα
- Αντιπυρετικά
- Αντιπυρετικές κομπρέσες
- Παισίοι
- Ηλεκτρολύτες
- Μια κορτιζονούχα αλοιφή
- Μια αντιβιοτική αλοιφή
- Κρέμα για εγκαύματα ή, εναλλακτικά, κρέμα αλόης
- Αντισταμινική κρέμα
- Σύριγγες για μέτρηση της δοσολογίας
- Σε περίπτωση αλλεργικού ιστορικού, καλό θα ήταν να υπάρχει μια ένεση αδρεναλίνης.

**Οι Έλληνες γονείς καταφεύγουν αμέσως στη χρήση φαρμάκων ή επισκέπτονται πρώτα το «φαρμακείο της φύσης»;**

Η νέα γενιά γονιών, πράγματι, προσπαθεί αρχικά με εναλλακτικούς και πιο φυσικούς τρόπους να αντιμετωπίσει τα πρώτα συμπτώματα ιώσεων και άλλων παθήσεων. Επίσης, είναι πολύ σημαντικό ότι πλέον οι γονείς δρουν προληπτικά, ενισχύοντας το ανοσοποιητικό σύστημα των παιδιών τους κατά τις περιόδους έξαρσης των ιώσεων. Σε κάποιες περιπτώσεις αυτό το σύστημα είναι πολύ αποτελεσματικό. Όταν όμως μια ασθένεια επιμένει ή δεν παρουσιάζει σημάδια βελτίωσης, οι γονείς καταφεύγουν στον γιατρό τους και στη συνέχεια στη χρήση των «παραδοσιακών» φαρμάκων.

**Γιατί ο φαρμακοποιός γίνεται ο καλύτερος φίλος των γονιών;**

Είναι αλήθεια πως ο φαρμακοποιός, από τις πρώτες εβδομάδες της εγκυμοσύνης μιας γυναίκας, γίνεται «ο καλύτερος φίλος» του ζευγαριού, κάτι που -δε σας κρύβω- το απολαμβάνουμε, γιατί δενόμαστε πολύ με τους ανθρώπους και βλέπουμε τα παιδιά τους να μεγαλώνουν, με τις αγωνίες και τις δυσκολίες που συνεπάγεται πάντα το μεγάλωμα ενός παιδιού. Ο φαρμακοποιός άλλωστε είναι πάντα «κοντά» στους γονείς και... χωροταξικά! Είμαστε πάντα ελάχιστα βήματα μακριά και οι γονείς νιώθουν ασφάλεια με την αμεσότητα της πρόσβασης. Είμαστε πάντα «εκεί».

**Εκτός των υπολοίπων φαρμάκων, η Marvifarm εισάγει και διανέμει κατ' αποκλειστικότητα στην ελληνική αγορά ορισμένα προϊόντα εξαιρετικής ποιότητας.**

Τα FRIO PAD, οι δροσιστικές-ανακουφιστικές κομπρέσες κέρδισαν αμέσως τους γονείς! Έχουν σχεδιαστεί με σκοπό να παρέχουν άμεση δροσιστική ανακούφιση σε παιδιά με ελαφρύ πυρετό και στην ουσία αποτελούν τη νέα γενιά κομπρέσας, καθώς παραμένουν δροσερά ως και 8 ώρες, κι είναι κατάλληλα ακόμα και για μωρά από 6 μηνών. Ταυτόχρονα, πριν από λίγο καιρό φέραμε στην Ελλάδα τα κρύα επιθέματα Anti Migraine κατά της ημικρανίας, που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ενάντια στα πρώτα συμπτώματα ημικρανίας και έντονου πονοκεφάλου, περιλαμβάνουν αιθέριο έλαιο μέντας και έχουν κατευναστική και καταπραυντική δράση. Πάντα προσπαθούμε να εισάγουμε στην ελληνική αγορά προϊόντα που θα δώσουν άμεσες λύσεις σε καθημερινά προβλήματα, όπως είναι, για παράδειγμα, ο πυρετός και οι ημικρανίες.

**Μήπως οι Ελληνίδες είμαστε λίγο υπερβολικές με τη χρήση αντιβακτηριδιακών προϊόντων;**

Δεν ξέρω αν οι Ελληνίδες μαμάδες είναι πιο υπερβολικές από το συνηθισμένο. Σίγουρα υπάρχουν πολλές κατηγορίες μαμάδων και γνώμη μου είναι πως ναι, θα πρέπει να τηρούνται κάποιοι βασικοί κανόνες, όπως το συχνό πλύσιμο των χεριών, η καθημερινή καθαριότητα και το μπάνιο, αλλά πάντα η δόση υπερβολής είναι προβληματική. Μην ξεχνάμε ότι η έκθεση των παιδιών σε μικρόβια τα καθιστά πιο δυνατά και πιο ανθεκτικά στις ιώσεις. Είναι καλό τα παιδιά μας να μη ζουν σε ένα αποστειρωμένο περιβάλλον, γιατί έρευνες έχουν δείξει πως αυτά τα παιδιά, όταν έρθουν σε πραγματική επαφή με τον έξω κόσμο, αντιμετωπίζουν πολλές φορές περισσότερα προβλήματα από εκείνα που δε μεγάλωσαν τόσο μέσα στη «γυάλα».

**Τώρα που ξεκινά και επίσημα η σεζόν των ιώσεων, τι συμβουλές θα έδινες στους γονείς προκειμένου να τις αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά;**

Το πρώτο και πιο σημαντικό ίσως βήμα είναι οι γονείς να προλάβουν, πριν ξεκινήσουν οι ιώσεις, να κάνουν τον εποχικό εμβολιασμό στα παιδιά τους, με μεγαλύτερη βαρύτητα στα παιδιά που έχουν ξεκινήσει τον παιδικό σταθμό. Παράλληλα, δεν πρέπει να ξεχνάμε να ενισχύουμε με φυσικό τρόπο το ανοσοποιητικό σύστημα των παιδιών μας και να είμαστε πολύ τυπικοί στους κανόνες υγιεινής. Η εχινάκεια, η βιταμίνη C, το μωρουνέλαιο, τα φρούτα, τα λαχανικά, η σωστή και ισορροπημένη διατροφή, ο καλός ύπνος, το σωστό πλύσιμο των χεριών, αλλά και το μπάνιο κι η αλλαγή ρούχων των παιδιών μας μόλις επιστρέψουν από το σχολείο είναι μερικά από τα «όπλα» που έχουμε στη φαρέτρα μας!

**Το ότι έχεις την ιδιότητα του φαρμακοποιού σε καθιστά πιο ψύχραιμο μπαμπά ή το αντίθετο;**

Σίγουρα πιο ψύχραιμο και πιο συνειδητοποιημένο. Πιο ψύχραιμος γιατί μπορώ να αντιληφθώ αν κάτι είναι σοβαρό ή αν απαιτεί περαιτέρω έρευνα και στα βασικά συμπτώματα τολμώ να πω πως είμαι «ετοιμοπόλεμος». Πάντα βέβαια συμβουλευόμαι ως πατέρας τη γνώμη του παιδίατρου μας.

## THE PHARMACIST TIPS:

- ✓ **Να είστε συνεπείς στον εμβολιασμό των παιδιών σας.**
- ✓ **Ελέγξτε τις ημερομηνίες λήξης των φαρμάκων σας κάθε 12 μήνες και πετάξτε φάρμακα που τυχόν έχουν λήξει.**
- ✓ **Αποφύγετε την εμπειρική δοσολογία και χρησιμοποιήστε τους δοσομετρητές που εμπεριέχονται στα φάρμακα.**
- ✓ **Το φαρμακείο είναι καλό να κλειδώνει με ειδικό κλειδί και να είναι τοποθετημένο σε σημείο που δεν έχουν καμία πρόσβαση τα παιδιά.**
- ✓ **Τα φάρμακα δεν απορρίπτονται στα σκουπίδια του σπιτιού μας, αλλά σε ειδικούς κάδους ανακύκλωσης φαρμάκων που υπάρχουν σε όλα τα φαρμακεία.**



YOU ARE THE  
**BEST  
DAD**  
IN THE WORLD

4 μπαμπάδες θυμούνται τη στιγμή που αντίκρισαν για πρώτη φορά τα νεογέννητα παιδιά τους!

— ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΟΥΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ — PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ — LOCATION: SOTIRIS VRETTOS —

**Σωτήρης Βρεττός, Γεωπόνος-Ανθοδέτης**  
@ SOTIRIS VRETTOS

★ Μπαμπάς της Νεφέλης ★

**ΣΕ ΕΙΔΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ...** την ώρα που γεννιόσουν. Ήμουν μέσα σε όλη τη διάρκεια του τοκετού.

**ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΔΕ ΘΑ ΞΕΧΑΣΩ ΠΟΤΕ ΑΠΟ ΕΚΕΙΝΗ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΕΙΝΑΙ...** το σοκ και τη συγκίνηση που ένιωσα όταν σε είδα να βγαίνεις στον κόσμο για πρώτη φορά – ό,τι καλύτερο μου έχει συμβεί σε αυτή τη ζωή.

**ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΠΟΥ ΕΝΙΩΣΑ ΟΤΑΝ ΣΕ ΚΡΑΤΗΣΑ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΟΥ...** ήταν ένα συναίσθημα απεριγράπτο, ήταν μοναδική στιγμή... Πολύ κλάμα!

**ΕΜΟΙΑΖΕΣ...** με αγγελάκι.

**ΘΥΜΑΜΑΙ ΟΤΙ Η ΜΑΜΑ ΣΟΥ...** έκλαιγε με λυγμούς από τη συγκίνηση.

**ΑΝ ΜΠΟΡΟΥΣΑ ΝΑ ΣΟΥ ΠΩ ΚΑΤΙ ΕΚΕΙΝΗ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ, ΘΑ ΗΤΑΝ...** άντε, σε περιμέναμε 9 μήνες.

**ΚΑΙ ΤΩΡΑ ΠΟΥ ΜΕΓΑΛΩΣΕΣ, ΘΕΛΩ ΝΑ ΣΟΥ ΠΩ...** πόσο πολύ σε αγαπώ και θα προσπαθήσω να είμαι πάντα δίπλα σου...

 @sotirismvrettos

**Alex Canvin, Co-owner**  
@ «Different Beast» & «Folk»

★ Μπαμπάς της Αμάλθειας ★

**ΣΕ ΕΙΔΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ...** λίγα δευτερόλεπτα αφού είχες γεννηθεί. Βγήκες από το νερό και, αφού σε κράτησε η μητέρα σου πρώτα, μετά πέρασες σε μένα. Δεν μπορούσα να πάρω τα μάτια μου από πάνω σου. Ήταν το πιο υπέροχο συναίσθημα. Ένιωσα τεράστια ανακούφιση. Πέρασαν 9 μήνες μεγάλης αναμονής μέχρι να σε γνωρίσουμε...

**ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΔΕ ΘΑ ΞΕΧΑΣΩ ΠΟΤΕ ΑΠΟ ΕΚΕΙΝΗ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΕΙΝΑΙ...** η ηρεμία με την οποία η μητέρα σου σε έφερε στον κόσμο. Πιστεύω ότι ήταν εκείνη η θετική, ήπια ενέργεια που σου έδωσε αυτό το εκπληκτικό ξεκίνημα ζωής προς τον έξω κόσμο – και σίγουρα συνέβαλε στον καταπληκτικό χαρακτήρα σου.

**ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΠΟΥ ΕΝΙΩΣΑ ΟΤΑΝ ΣΕ ΚΡΑΤΗΣΑ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΟΥ...** ήταν σαν να σε ήξερα από πάντα. Ο χρόνος κυλούσε πιο αργά όσο εσύ σιγά σιγά ανοιγόκλεινες τα μάτια σου. Δεν μπορούσα να πιστέψω πόσο βαθιά με είχε κατακλύσει το συναίσθημα αγάπης για εσένα.

**ΕΜΟΙΑΖΕΣ...** λες και ήσουν σε απόλυτη ηρεμία. Δεν έκλαιγες ούτε έμοιαζες να νιώθεις δυσφορία. Και θυμάμαι ότι αυτό συνεχίστηκε για πολύ καιρό.

**ΘΥΜΑΜΑΙ ΟΤΙ Η ΜΑΜΑ ΣΟΥ...** σε έφερε στον κόσμο χωρίς την αρωγή οξυγόνου ή οποιασδήποτε άλλης βοήθειας. Ετοιμαζόταν για εκείνη τη στιγμή πολλούς μήνες, και ψυχικά αλλά και σωματικά, για τον «φυσικό» τοκετό στο νερό. Ακόμα θυμάμαι πόσο ήρεμη και ευτυχισμένη ήταν σε όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αλλά και της γέννας.

**ΑΝ ΜΠΟΡΟΥΣΑ ΝΑ ΣΟΥ ΠΩ ΚΑΤΙ ΕΚΕΙΝΗ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ, ΘΑ ΗΤΑΝ...** ότι, όπως η μητέρα σου σε έφερε στον κόσμο χωρίς φόβο, αλλά με θετική, χαρούμενη ενέργεια, έτσι ακριβώς εύχομαι να αντιμετωπίσεις όλες τις μεγάλες στιγμές στη ζωή σου. Και ποτέ να μη φοβηθείς να δοκιμάζεις πράγματα ή να πάρεις διαφορετικό δρόμο από τους άλλους ανθρώπους.

**ΚΑΙ ΤΩΡΑ ΠΟΥ ΜΕΓΑΛΩΣΕΣ, ΘΕΛΩ ΝΑ ΣΟΥ ΠΩ...** ότι ο ερχομός σου στη ζωή μου άλλαξε τον τρόπο με τον οποίο βλέπω τον εαυτό μου αλλά και την ίδια τη ζωή. Μου άνοιξε τα μάτια όσον αφορά σε πράγματα που ίσως δε θα σκεφτόμουν ποτέ να κάνω ή να νιώσω αν δεν ήταν για εσένα. Όπως ακριβώς πιστεύω ότι μαθαίνεις πράγματα από εμένα, θέλω να ξέρεις ότι κάθε μέρα μαθαίνω κάτι από εσένα.

 @acanvin





**Νικόλας Χατζής, Founder & CEO**  
@ WEBJAR

★ Μπαμπάς του Πάνου, aka «Λουκουμά» ★

**ΣΕ ΕΙΔΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ...** στις 11/01/2018, 00:50, έτσι αργά το βράδυ, ξενύχτης σαν και τους γονείς σου. Λες και περίμενες να περάσει η ώρα για να «παρτάρουμε» όλο το βράδυ που ήρθες στη ζωή μας...

**ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΔΕ ΘΑ ΞΕΧΑΣΩ ΠΟΤΕ ΑΠΟ ΕΚΕΙΝΗ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΕΙΝΑΙ...** η στιγμή που η μαία ήρθε και σε ακούμπησε στην αγκαλιά μου. ΑΝΑΤΡΙΧΙΛΑ! Και έλεγα μέσα μου «Τώρα έγινα πατέρας! Τρελό!»

**ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΠΟΥ ΕΝΙΩΣΑ ΟΤΑΝ ΣΕ ΚΡΑΤΗΣΑ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΟΥ...** ήταν τρέλα για το δώρο που ήρθε στη ζωή μας, λαχτάρα να σε βάλω στην αγκαλιά μου να δεις τον πρώτο αγώνα του Παναθηναϊκού.

**ΕΜΟΙΑΖΕΣ...** με λουκουμά. Έτσι σε φανταστήκαμε και έτσι σε φωνάζαμε με τη μαμά σου, γι' αυτό και το Instagram account σου είναι @lou\_kou\_mas

**ΘΥΜΑΜΑΙ ΟΤΙ Η ΜΑΜΑ ΣΟΥ...** 11 ώρες πάλευε να σε γεννήσει και, ενώ ήταν έτοιμη σχεδόν, με παίρνει τηλέφωνο και μου λέει: «Αγάπη μου, δε μου φέρνεις μια σοκολάτα;». Μόνο γέλια!

**ΑΝ ΜΠΟΡΟΥΣΑ ΝΑ ΣΟΥ ΠΩ ΚΑΤΙ ΕΚΕΙΝΗ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ, ΘΑ ΗΤΑΝ...** άντε, μεγάλωσε να πάμε γήπεδο και μετά για μπίρα!

**ΚΑΙ ΤΩΡΑ ΠΟΥ ΜΕΓΑΛΩΣΕΣ, ΘΕΛΩ ΝΑ ΣΟΥ ΠΩ...** πως εδώ είμαστε, φιλαράκι, για όλη σου τη ζωή να σε βασανίζουμε!



 @nikolasxatzis & @lou\_kou\_mas

**Κωνσταντίνος Εφραιμίδης,**  
Media Specialist & Δημιουργός του *dadsrules.gr*

★ Μπαμπάς του Γιάννη και της Χριστίνας-Ιφιγένειας ★



**ΣΕ ΕΙΔΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ...** στην ξενέρωτη αίθουσα αναγγελιών / *live στο χειρουργείο...*

**ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΔΕ ΘΑ ΞΕΧΑΣΩ ΠΟΤΕ ΑΠΟ ΕΚΕΙΝΗ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΕΙΝΑΙ...** το κλάμα που έριξα ψάχνοντας παράλληλα να βρω χρήματα να δώσω στη νοσοκόμα / *οι 3 κάμερες σε δύο χέρια για να απαθανατίσω κάθε στιγμή της γέννας.*

**ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΠΟΥ ΕΝΙΩΣΑ ΟΤΑΝ ΣΕ ΚΡΑΤΗΣΑ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΟΥ...** δεν περιγράφεται / *δεν περιγράφεται vol.2*

**ΕΜΟΙΑΖΕΣ...** με στραπατσαρισμένο λούτρινο / *με το Κλαψουλίνι.*

**ΘΥΜΑΜΑΙ ΟΤΙ Η ΜΑΜΑ ΣΟΥ...** έκλαιγε / *μου έλεγε να μην τραβάω πολλές φωτογραφίες.*

**ΑΝ ΜΠΟΡΟΥΣΑ ΝΑ ΣΟΥ ΠΩ ΚΑΤΙ ΕΚΕΙΝΗ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ, ΘΑ ΗΤΑΝ...** σταμάτα να κλαις / *κοίτα λίγο τον φακό της κάμερας.*

**ΚΑΙ ΤΩΡΑ ΠΟΥ ΜΕΓΑΛΩΣΕΣ, ΘΕΛΩ ΝΑ ΣΟΥ ΠΩ...** πως σ' αγαπώ / *σ' αγαπώ.*

 @kefraimidis & @dadsrulesgr



# BOOM Parents' School

ΜΑΘΗΜΑ 1<sup>ο</sup>:

## ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Είμαι θετικός γονιός σημαίνει...  
Ανταποκρίνομαι με ενσυναίσθηση, απολαμβάνω τη διαδικασία ανατροφής του παιδιού μου, ακολουθώ το συναίσθημα με τη φράση «χαίρομαι να είμαι γονιός!»

### HOW TO

Μια θετική μαμά και ένας θετικός μπαμπάς...

- Δεν απαντούν ποτέ «Γιατί έτσι!» ή «Γιατί το λέω εγώ!».
- Αποφασίζουν μαζί με το παιδί το πότε και το πώς...
- Έχουν ως οδηγό το συναίσθημα, που ενυπάρχει από τη γέννησή μας, πολύ πριν από την ανάπτυξη των λογικών διεργασιών.
- Περνούν ποιοτικό χρόνο με το παιδί.
- Δημιουργούν μαζί μια δική τους ευχάριστη ρουτίνα.
- Ενδιαφέρονται ενεργά για την καθημερινότητα του παιδιού.
- Συζητούν με το παιδί σε ήρεμο τόνο και χρησιμοποιούν συναισθηματικό λεξιλόγιο που είναι προσαρμοσμένο στην ηλικιακή του ανάπτυξη.
- Δε χάνουν την ευκαιρία να εκδηλώσουν με χάδια και αγκαλιές την αγάπη τους.
- Το κυριότερο: Δεν ξεχνούν πως υπήρξαν κάποτε και οι ίδιοι παιδιά, γελούν με την καρδιά τους και την ώρα που παίζουν με το παιδί τους διασκεδάζουν και δε νιώθουν πως χάνουν τον χρόνο τους.

### IN CASE OF EMERGENCY

- Ζητήστε από το παιδί να διηγηθεί τι συνέβη, ακούστε το με προσοχή, ελέγξτε αν ακούσατε και αν καταλάβατε σωστά την οπτική του και μετά εισάγετε τους δικούς σας κανόνες.
- Προτείνετε έως δύο εφικτούς εναλλακτικούς τρόπους διαχείρισης της κατάστασης. «Θέλεις να πάμε πρώτα στο σουπερμάρκετ και μετά στο σπίτι;»
- Αν χρειαστεί να ορίσετε συνέπειες, κάντε το με έναν τρόπο άμεσο χρονικά και σαφή.
- Μην ξεχνάτε πως μια κρίση είναι πάντα μια πολύ καλή ευκαιρία για να διδάξει ένας γονιός στο παιδί τρόπους καλής συμπεριφοράς και επικοινωνίας! Και πως μετά την κρίση έρχεται πάντα μια τεράστια ζεστή αγκαλιά που θα αποκαταστήσει τη σχέση που δοκιμάστηκε.

### Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΩΖΕΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ!

Το κλίμα προσδοκιών που μαθαίνουμε να καλλιεργούμε από μικροί είναι δίκτοπο μαχαίρι: Μας δίνει κίνητρο για δράση, αλλά μας απογοητεύει κιόλας. Ειδικά τα παιδιά, αναστατώνονται πολύ όταν χαλάει το πρόγραμμά τους, οπότε φροντίστε να τα ενημερώνετε εγκαίρως για τυχόν αλλαγές και προτείνετε εναλλακτικές λύσεις!

### «MAKE HIM AN OFFER HE CAN'T REFUSE»

Υπάρχει λόγος που στη γραμματική μαθαίνουμε πρώτα την κατάφαση και μετά την άρνηση... και αυτός είναι πως είμαστε προγραμματισμένοι για να ακούμε ΝΑΙ. Η άρνηση σε έναν αναπτυσσόμενο εγκέφαλο, όπως είναι αυτός των παιδιών, μπορεί να μεταφέρει μπερδεμένα μηνύματα, κι έτσι να ακούσουν πρώτα το ρήμα (τη βασική πληροφορία) και μετά το απαγορευτικό «ΜΗΝ» (δευτερεύουσα πληροφορία). Καθόλου βολικό για τους γονείς, αλλά ισχύει! Άρα, όταν τα παιδιά κάνουν αυτό που τους έχετε πει να μην κάνουν, δεν είναι μόνο από αντίδραση, αλλά υπακούν σε αυτόματες διαδικασίες σκέψης-δράσης. Επομένως, είναι καλύτερο να κατευθύνετε τα παιδιά με καταφατικές και σύντομες προτάσεις. Για παράδειγμα, αντί να πείτε «μην πετάς τα παιχνίδια στο πάτωμα», προτιμήστε τη φράση «βάλε τα παιχνίδια στο κουτί, σε παρακαλώ!»

### «I'M ONLY HUMAN AFTER ALL»

Είναι αλήθεια ότι με την κούραση να δρα σωρευτικά κατά τη διάρκεια της μέρας, οι γονείς μπορεί να βρεθούν πιο συχνά εκτός ελέγχου από ότι τα παιδιά. Σε αυτές τις καταστάσεις, κάντε ένα διάλειμμα από την επαφή με το παιδί μέχρι να ηρεμήσετε. Όταν επανέλθετε, ζητήστε του συγγνώμη αν φωνάξατε, επανωρθώστε με μια τρυφερή αγκαλιά και συζητήστε εκ νέου με ψυχραιμία αυτό που σας δυσκόλεψε. Το να δουν εσάς να διαχειρίζεστε σωστά τα δύσκολα συναισθήματα είναι πιο αποτελεσματικό από τα διδάγματά σας.



- ★ Η πειθαρχία επιβάλλεται πιο εύκολα όταν από κάτω είναι στρωμένο το χαλί της άνευ όρων αγάπης και αποδοχής!
- ★ Η καλή επικοινωνία εγγυάται λιγότερα ξεσπάσματα και shut down.
- ★ Εσείς είστε πάντα το πρότυπο για τα παιδιά σας! Η σταθερή παρουσία και η φροντίδα σας προς εκείνα προϋποθέτουν μια αυτοφροντίδα κι επίγνωση και των δικών σας ορίων. Γι' αυτό και η δική σας ψυχοεκπαίδευση μπορεί να βοηθήσει στην εκμάθηση και εξάσκηση θετικών μοτίβων επικοινωνίας.

Ευχαριστούμε θερμά την Ιφιγένεια Σωτηροπούλου,  
Συμβουλευτική Ψυχολόγο MSc

# Η αδερφή μου: Το πολυτιμότερο δώρο που μου έκαναν οι γονείς μου...

Η Σοφία και η Κατερίνα έχουν μόλις 10,5 μήνες διαφορά και, όταν ήταν μικρές, μάλωναν για τα πάντα. Τώρα, αναπολούν τις ημέρες «Αδερφικής Εκεχειρίας», τους τσακωμούς για τα ρούχα, και καταλήγουν στο συμπέρασμα πως ο κόσμος θα ήταν τουλάχιστον βαρετός αν η μία δεν είχε την άλλη. Οι αδερφές Κύργιου είναι το δικό μας παράδειγμα απόλυτης, αγνής και απεριόριστης αδερφικής αγάπης.

— ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ — PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΖΑΡΗ —

Γιατί η αδερφή σου είναι το πολυτιμότερο δώρο που σου έκαναν οι γονείς σου; Με ποιον τρόπο συνέβαλαν οι ίδιοι στο να είστε τόσο αγαπημένες;

Κ.: Μόλις μου έφεραν απ' το μαιευτήριο την αδερφή μου μου είπαν «σου φέραμε μια αληθινή "κούκλα" για να παίζετε μαζί». Της έδωσα ένα φιλάκι και από τότε ένιωσα ότι ήταν το πολυτιμότερο δώρο που μου είχαν προσφέρει!

Σ.: Η μητέρα μας, από μικρές που ήμασταν, μας έλεγε συνέχεια ότι η μία θα έχει στήριγμά της την άλλη, και οι δύο μαζί θα έχουμε στήριγμα τη μαμά και τον μπαμπά. Οτιδήποτε κι αν συμβαίνει γύρω μας, τίποτα δεν μπορεί να μας αγγίξει, γιατί είμαστε ένα και μαζί μπορούμε να ξεπεράσουμε τα πάντα. Κι έτσι, πράγματι, λειτούργησε για εμάς. Είμαστε πολύ αγαπημένες και δεμένες, κι αυτό δεν μπορεί κανείς και τίποτα να το χαλάσει.

**Πόσα χρόνια διαφορά έχετε;**

Σ.: Έχουμε 10,5 μήνες διαφορά. Κέρδισα χρονιά στο σχολείο, έτσι ήμουν στην ίδια τάξη με την αδερφή μου. Στο ίδιο θρανίο σε όλη τη σχολική μας ζωή! Ίδιες παρέες, ίδιες κολλητές, ίδια χόμπι, όλα ίδια! Μαζί 24 ώρες το 24ωρο.

**Ποια είναι η πιο αυστηρή;**

Σ.: Εγώ! Αν και μικρότερη, λόγω χαρακτήρα, πάντα την προστάτευα και προσπαθούσα να την κρατήσω μακριά από οτιδήποτε μπορούσε να τη βλάψει... Κοινώς ήμουν λίγο υπερπροστατευτική με τη μεγάλη μου αδερφή!

Κ.: Αδερφό είχα, όχι αδερφή! Με έπαιρνε τηλέφωνο όταν αργούσα να γυρίσω σπίτι το βράδυ από κάποιο ραντεβού!

Σ.: Μα να μην ξέρω αν είναι καλά; Με ποιον είναι και τι κάνει; Είναι κακός ο κόσμος εκεί έξω, παιδιά!!! (Γέλια)

Ποιο είναι το πιο ακραίο περιστατικό που έχετε ζήσει και δε θα ξεχάσετε ποτέ;

Κ.: Θυμάμαι πριν από χρόνια στη Σαντορίνη, ήμουν περίπου 13 ετών, βρισκόμασταν μέσα σ' ένα σκάφος με τη Σοφία. Καθόμασταν όρθιες στην πλώρη όταν ένα δυνατό κύμα έσκασε μπροστά μας. Σε κλάσματα δευτερολέπτου την άρπαξα τη στιγμή που το κύμα πήγε να τη ρίξει στη θάλασσα. Αφού, να φανταστείτε, γαντζώθηκε πάνω μου και μου έλεγε «Αδερφούλα μου, σ' ευχαριστώ, σ' αγαπώ, φιλάκι!» Για να μου ζητάει εκείνη φιλάκι, καταλαβαίνετε πόσο είχε τρομάξει!!!

**Ποιος ήταν ο πιο συχνός λόγος για τον οποίο μαλώνατε όταν ήσασταν μικρές;**

Σ.: Για ρούχα! Μας έφερνε η μαμά μεγάλες τσάντες με καινούρια ρούχα και έπρεπε να τα μοιραστούμε... Ζούσαμε ένα δράμα, όπως καταλαβαίνετε!

Κ.: Μικρές, είχαμε ορίσει μια μέρα μες στη χρονιά «Αδερφικής Εκεχειρίας». Εκείνη την ημέρα απαγορευόταν να μαλώσουμε και έπρεπε η μία να πει στην άλλη όλες τις ζαβολιές που της είχε κάνει κρυφά και αυτόματα έπρεπε να αλληλοσυγχωρεθούμε! (Εγώ σου είχα φάει τη σοκολάτα που έψαχνες. Την τσάντα σου την είχα κρατήσει χωρίς να πάρω άδεια και την έχασα, γι' αυτό δεν τη βρήκες ποτέ, κι άλλα τέτοια όμορφα!)

Σ.: Γελούσαμε πάρα πολύ, το προτείνουμε ανεπιφύλακτα! Copyright αφές Κύργιου!

**Ο κόσμος χωρίς την αδερφή σου θα ήταν...**

Κ.: Βαρετός

Σ.: Ήσυχος!!! (Γέλια)

Η Σοφία Κύργιου είναι συγγραφέας εκπαιδευτικών παιδικών βιβλίων και ιδιοκτήτρια του πρότυπου παιδότοπου «Τροφούπολη», ενώ η Κατερίνα Κύργιου είναι επαγγελματίας make-up artist, συγγραφέας του βιβλίου «Η μαγεία του μακιγιάζ» και δημιουργός των skincare προϊόντων Nutri Skin.



# SINGLE MOMMY DOUBLE POWER

Η Κατερίνα Μαντά κι ο γιος της Παύλος, εδώ και 4 περίπου χρόνια έχουν δημιουργήσει το ιδανικό σχήμα μιας μονογονεϊκής οικογένειας: Ένα «παρεάκι» που θέλεις να παίξεις μαζί του. Της ζητήσαμε να του γράψει ένα γράμμα... Παρακαλώ σημειώστε, πως το γράμμα που θα διαβάσετε έχει περάσει από την έγκριση του Παύλου – γιατί οι σωστές ομάδες αποφασίζουν πάντα δημοκρατικά!

4 χρόνια οι δυο μας... Μωρό μου αγαπημένο,

Πριν από λίγες μέρες συμπληρώσαμε 4 χρόνια που ζούμε οι δυο μας.

Ήταν μια απόφαση που είχα πάρει καιρό πριν, αλλά αισθανόμουν ότι έπρεπε να εξαντλήσω όλα τα περιθώρια πριν πούμε «τέλος».

Γιατί δεν είναι εύκολη υπόθεση ένας χωρισμός, ακόμα και γι' αυτόν που το αποφασίζει.

Όταν γνώρισα τον μπαμπά σου, θεώρησα ότι είναι ο πλέον κατάλληλος για να κάνουμε μαζί οικογένεια... και, χάρη σε αυτήν τη σχέση, ήρθες εσύ! Ό,τι καλύτερο μου έχει συμβεί, ό,τι πολυτιμότερο έχω στη ζωή μου, το σπουδαιότερό μου δημιούργημα.

Κι εσύ ήσουν ο λόγος που αποφάσισα να χωρίσω. Πρόσεξε με, όχι η αιτία, αλλά ο λόγος! Γιατί, από τη στιγμή που αποφάσισα ότι θα γίνω μανά, ήξερα ότι το «εγώ» μου θα πήγαινε σε δεύτερη μοίρα και προτεραιότητα θα είχες εσύ και η ευτυχία σου.

Θεωρητικά -και στα μάτια πολλών-, «ευτυχισμένο παιδί» είναι αυτό που μεγαλώνει σε ένα ολοκληρωμένο και κοινωνικά αποδεκτό μοντέλο οικογένειας, με μαμά και μπαμπά.

Στην ουσία όμως είναι έτσι; Γιατί μπορεί να μη μαλώναμε με τον μπαμπά σου σε καθημερινή βάση, ώστε να ζεις μια αφόρητη κατάσταση, αλλά είχαμε άλλα θέματα. Μερικά από αυτά θα σου τα αναλύσω κάποια στιγμή όταν μεγαλώσεις, αλλά το πιο βασικό, που μπορείς να καταλάβεις και τώρα, είναι η έλλειψη επικοινωνίας. Και είναι αυτό το σωστό πρότυπο οικογένειας; Να έχεις δυο γονείς, στο ίδιο σπίτι, που να μην έχουν κοινά σημεία επαφής ή ο καθένας να ζει τη ζωή του; Γιατί εκεί θα καταλήγαμε...

Η ευθύνη μου είναι να σε προστατέψω όπως μπορώ από αρνητικές εικόνες και ιδέες που μπορεί να σε «σημαδεύουν», να σε πληγώσουν και να σου δημιουργήσουν απώθημένα...

Κάθε μέρα επιβεβαιώνομαι γι' αυτή μου την απόφαση. Βλέπω να γίνεσαι ένα παιδί ώριμο, υπεύθυνο, κοινωνικό, με ενδιαφέροντα και πολλά ερωτήματα για το τι συμβαίνει γύρω σου... Καμιά φορά και πιο «αδιάκριτο» απ' όσο πρέπει, ίσως γιατί σου έχω πει να με ρωτάς για οτιδήποτε σε απασχολεί και σε προβληματίζει, προκειμένου να προλάβω τις λανθασμένες προσλαμβάνουσες!

Η καθημερινότητά μας δεν είναι πάντα εύκολη με τη δουλειά που κάνω. Άστατα ωράρια, κοινωνικές υποχρεώσεις... Όπου μπορώ, σε παίρνω μαζί μου. Έχεις γίνει η μασκώτ των events. Έρχεσαι μαζί μου, συνήθως με ευχαρίστηση, προκειμένου να είμαστε μαζί, ακόμα κι αν για σένα σημαίνει ότι πρέπει να είσαι σοβαρός, συγκεντρωμένος και προσεκτικός.

Αλλά, όπως λέμε πάντα φεύγοντας, «τουλάχιστον ήμασταν μαζί!»

Και στις ελεύθερες ώρες μας προσπαθούμε να περνάμε όσο γίνεται περισσότερο χρόνο μαζί, ουσιαστικό ή μη, να πηγαίνουμε σινεμά, στα πάρτι σου, να οργανώνουμε playdates, να έχεις την κοινωνική σου ζωή... να αποκτούμε μαζί καινούριες εμπειρίες, να διευρύνουμε τους ορίζοντές μας. Γιατί, πολύ απλά, κάποια πράγματα είναι σαν να τα βλέπω πρώτη φορά, μέσα από τη δική σου ματιά. Όπως, για παράδειγμα, στο πρώτο σου ταξίδι στο εξωτερικό, στο Βερολίνο, παρόλο που έχω ζήσει εκεί, ή στην αγαπημένη μου πόλη στο Παρίσι. Αν θυμάσαι, σου είπα προ ημερών ότι μια από τις πιο ευτυχισμένες μου στιγμές ήταν όταν ήμασταν στο μουσείο του Λούβρου και σου έδειχνα τη «Νίκη της Σαμοθράκης». Εκεί συνειδητοποίησα ότι ήμασταν οι δυο μας και ήμασταν τυχεροί που είχαμε ο ένας τον άλλον κι είχα την ευκαιρία να σου δείξω τα αγαπημένα μου μέρη από τα φοιτητικά μου χρόνια.

Ένωσα για άλλη μια φορά πόσο τυχερή είμαι που σε έχω στη ζωή μου...

Έχουμε τη δυνατότητα να φτιάχνουμε εμείς την καθημερινότητά μας, τους κανόνες και τους ρυθμούς μας!

Κι αυτό είναι απελευθερωτικό αλλά συνάμα εμπεριέχει μια τεράστια ευθύνη! Γιατί είμαστε οι δυο μας απέναντι στο μέλλον σου, και όλες οι συμβουλές, οι αρχές κι οι αξίες που προσπαθώ να σου μεταδώσω και κάθε «αγώνα» που έχεις να κερδίσεις, όλα εξαρτώνται από εμάς τους δυο. Σαφέστατα υπάρχει κι ο μπαμπάς σου, αλλά η ευθύνη είναι δική μου και δική σου.

Για το πώς θα σου μεταφέρω το μήνυμα, πώς θα το εκλάβεις και πώς θα το εφαρμόσεις στη συνέχεια.

Τις ανησυχίες σου, τους προβληματισμούς σου, τον ενθουσιασμό σου, τα πρώτα σου σκιρτήματα (αν και νομίζω ότι ακόμη δεν ξεχωρίζεις τον θαυμασμό που νιώθεις για κάποια κορίτσια από τον «έρωτα»)... όλα αυτά τα ζούμε μαζί.

Χαίρομαι και προβληματίζομαι μαζί σου, αλλά παράλληλα ανησυχώ αν σε βοηθώ αρκετά ή σωστά!

Γιατί αυτά δεν είναι αλληλένδετα μεταξύ τους... Κι αυτό είναι μέρος της ευθύνης μου απέναντί σου.

Γιατί, από τότε που γεννήθηκες, μια από τις βασικές προτεραιότητές μου ήταν να μάθεις να φέρεσαι σωστά στις γυναίκες.

Κι αυτό ξεκινά από μένα, τι πρότυπο γυναίκας θα είμαι... για να κάνεις αργότερα όσο γίνεται καλύτερες επιλογές,

και για το πώς θα λειτουργείς στις προσωπικές σου σχέσεις.

Οι αρχές και οι αξίες σου είναι αυτές που σε καθορίζουν ως άνθρωπο και η συμπεριφορά σου ως μέλος αυτής της κοινωνίας που μεγαλώνεις. Cliché αυτό που θα γράψω, αλλά ως μητέρα σου, ως γονιός σου, είμαι εδώ για να σου δώσω γερές βάσεις για το μέλλον και δυνατά φτερά για να πετάξεις μακριά...

Κι όσο σε βλέπω να μεγαλώνεις, μεγαλώνουμε μαζί. Δε ζω μέσα από σένα, κι αυτό το καταλαβαίνεις όταν σου λέω ότι πρέπει να φύγω για δουλειά ή καμιά φορά όταν πάω να δω τους φίλους μου... γιατί το χρειάζομαι! Κι εσύ το καταλαβαίνεις και δεν παραπονιέσαι όταν μένεις ένα ολόκληρο απόγευμα με τη γιαγιά και τον παππού (που χωρίς αυτούς δε θα τα καταφέρναμε), αλλά χαίρεσαι με τη χαρά μου, που θα κάνω κάτι δημιουργικό, κάτι για μένα. Γιατί ξέρεις ότι για να μπορώ να είμαι σωστή μαμά, πρέπει να είμαι χαρούμενη γυναίκα. Συγγνώμη αν σε πιέζω καμιά φορά, αν σου λέπω, αν είμαι πιο αυστηρή απ' όσο θα ήθελες.

Προσπαθώ για το καλό σου, για το καλό μας.

Σ' αγαπώ ως το διάστημα,

Η μαμά σου



@katerinamanta

Η Κατερίνα Μαντά είναι δημοσιογράφος και δημιουργός του k-mag.gr



## Εγκυμοσύνη μετά τα 40:

## Μύθοι και πραγματικότητες

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΟΝ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟ, ΜΑΙΕΥΤΗΡΑ ΚΑΙ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟ ΔΡ ΙΩΑΝΝΗ ΚΑΛΟΓΗΡΟΥ



Τα ταμπού για την εγκυμοσύνη μετά τα 40 έχουν τις ρίζες τους βαθιά μέσα στον χρόνο και, όσο κι αν η κοινωνία εξελίσσεται, μια γυναίκα που κυοφορεί σε μεγαλύτερη ηλικία έχει να αντιμετωπίσει τόσο τους δικούς της φόβους όσο και τους προβληματισμούς του περίγυρού της. Ας βάλουμε όμως τα πράγματα στη θέση τους, γιατί η εγκυμοσύνη μετά τα 40 είναι η νέα τάξη πραγμάτων.

— ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ — PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ —

Κύριε Καλογήρου, ποιοι είναι οι μεγαλύτεροι μύθοι που επικρατούν σε σχέση με την εγκυμοσύνη μετά τα 40;

Οι μύθοι είναι πάρα πολλοί, αλλά αξίζει να σταθούμε στους τρεις πρώτους, που ακούμε και συχνότερα...

**Είσαι πολύ μεγάλη για να «αντέξεις» την κύηση.** Οι μεγαλύτερες σε ηλικία κυοφορούσες έχουν αντίστοιχα μεγαλύτερη πιθανότητα, σε σχέση με τις νεότερες, να αναπτύξουν κάποιες συγκεκριμένες παθήσεις κατά την κύηση, όπως διαβήτης ή υπέρταση. Αλλά, ακριβώς επειδή γνωρίζουν την ύπαρξη αυτής της πιθανότητας στις μέρες μας, είναι πιο συνειδητοποιημένες, άρα πιο προσεκτικές, και με τη σωστή διατροφή και άσκηση η πιθανότητα αυτή εκμηδενίζεται.

**Το παιδί σου θα έχει πρόβλημα.** Η επιστήμη έχει πλέον τη δυνατότητα να εντοπίζει από νωρίς τυχόν προβλήματα στο έμβρυο και να τα προλαμβάνει, ώστε τα μωρά που γεννιούνται από μητέρες άνω των 40 ετών να είναι υγιή. Μάλιστα, διεθνώς η πιθανότητα να γεννηθεί ένα παιδί με κάποια πάθηση ενισχύεται όταν η μαμά είναι κάτω των 35 ετών, κυρίως λόγω των ελλিপών ελέγχων κατά την παρακολούθηση.

**Δε θα έχεις τα κουράγια να το μεγαλώσεις.** Η βιολογική ηλικία κάθε γυναίκας εξαρτάται από τον τρόπο διατροφής, το βάρος και την άσκηση που ακολουθεί. Μια γυναίκα μετά τα 40 είναι σίγουρα πιο συνειδητοποιημένη και η αγάπη της για παιδί είναι το μυστικό της ενέργειας που βλέπουμε στις μεγαλύτερες γυναίκες. Εξάλλου, καλή μαμά δεν είναι μόνο η μαμά που τρέχει συνέχεια στο πάρκο πίσω από ένα παιδί, αλλά κυρίως εκείνη που προσφέρει ποικιλοτρόπως.

” Πιστεύω ότι η επιλογή της μητρότητας σε αυτήν την ηλικία είναι πέρα για πέρα συνειδητή.

Ποιοι είναι οι πραγματικοί κίνδυνοι για την υγεία της μαμάς και ποιοι για την υγεία του παιδιού, που ελλοχεύουν μόνο τότε;

Για την υγεία της μαμάς οι πιο συχνοί κίνδυνοι είναι η προεκλαμψία, δηλαδή η αύξηση της αρτηριακής πίεσης μετά το 2ο τρίμηνο κυρίως, και ο σακχαρώδης διαβήτης. Με τη σωστή όμως διατροφή, γυμναστική και παρακολούθηση, μπορούμε να περιορίσουμε την πιθανότητα εμφάνισης αυτών των παθήσεων.

**Ισχύει πως η καισαρική είναι μονόδρομος σε αυτές τις περιπτώσεις;**

Όχι. Οι γυναίκες μετά τα 40, ανεξάρτητα από το αν έχουν μείνει έγκυες φυσικά ή με υποβοηθούμενη αναπαραγωγή, έχουν το ίδιο δικαίωμα, όπως και οι νεότερες, να γεννήσουν φυσιολογικά. Και τα στατιστικά στοιχεία διεθνώς είναι σχεδόν τα ίδια!

**Είναι περισσότερο πιθανό οι γυναίκες που γεννούν μετά τα 40 να εμφανίσουν επιλόχειο κατάθλιψη;**

Πράγματι, οι γυναίκες άνω των 40 ετών, όπως δείχνουν μελέτες, έχουν αυξημένες πιθανότητες να αναπτύξουν επιλόχειο κατάθλιψη. Για τον λόγο αυτό, πριν από τον τοκετό και κυρίως μετά, καλό θα ήταν να έχουν τη συμβουλευτική του μαιευτήρα τους, της μαιάς αλλά και ενός έμπειρου ψυχολόγου, προκειμένου το φαινόμενο αυτό (που μπορεί να αγγίξει το 8% των γυναικών) να διαγνωστεί έγκαιρα και να θεραπευτεί.

Θεωρείτε πως είναι απαραίτητο, για όλες τις γυναίκες που περνούν τα 35 και δε θέλουν να αποκλείσουν το ενδεχόμενο μιας μελλοντικής κύησης, να προχωρήσουν σε κατάψυξη ωαρίων;

Η κατάψυξη ωαρίων είναι, θα λέγαμε, μια νέα «τάση» για την ορθή διατήρηση της γονιμότητας σε γυναίκες που, είτε λόγω καριέρας, δεν μπορούν να τεκνοποιήσουν σε νεότερη ηλικία είτε γιατί θα υποβληθούν σε φαρμακευτική αγωγή που μπορεί να επηρεάσει ανεπανόρθωτα την ποιότητα των ωαρίων. Η διαδικασία είναι παρόμοια με εκείνη της εξωσωματικής. Η γυναίκα δηλαδή υποβάλλεται σε διέγερση ωοθηκών μέσα από τη χρήση φαρμάκων και την κατάλληλη στιγμή γίνεται ωοληψία και κατάψυξη ωαρίων. Μετά από χρόνια μπορεί να κάνει απόψυξη ωαρίων, γονιμοποίηση και εμβρυομεταφορά, με ποσοστό επιτυχίας ανάλογο με την ηλικία που έγινε η κατάψυξη. Σε αυτές τις περιπτώσεις λοιπόν συμβουλευόμαστε τη γυναίκα να προχωρήσει σε κατάψυξη ωαρίων σε όσο πιο μικρή ηλικία μπορεί, ακόμα και πριν από τα 35 έτη.

**Η εγκυμοσύνη μετά τα 40 αποτελεί ακόμη και σήμερα ένα θέμα ταμπού για την ελληνική κοινωνία. Παρ' όλα αυτά, έχει και θετικές πλευρές; Όταν πρόκειται για τη μητρότητα, κατά τη γνώμη μου, δεν υπάρχουν ταμπού. Παρ' όλα αυτά, οι θετικές πλευρές στις γυναίκες που τεκνοποιούν μετά τα 40 έχουν να κάνουν κυρίως με την ωριμότητα και τη θετική σκέψη στη διαδικασία της κυοφορίας. Η γυναίκα μετά τα 40 σίγουρα προσέχει πιο πολύ, γιατί ξέρει ότι ίσως είναι και η τελευταία της ευκαιρία να γίνει μανούλα, αλλά και γιατί, έχοντας κάνει την καριέρα της, θεωρεί το παιδί που θα έρθει μια φυσική συνέχεια. Στην ουσία, η κυοφορία μετά τα 40 δεν αποτελεί αντένδειξη, και σίγουρα μια γυναίκα τότε μόνο θετικά μπορεί να περιμένει.**

**Οι γυναίκες που έχουν κοπιάσει για να αποκτήσουν παιδί γίνονται πιο συνειδητοποιημένες μαμάδες, ή μήπως τότε η μητρότητα γίνεται αυτοσκοπός;**

Οι γυναίκες που έχουν κοπιάσει σίγουρα είναι πιο συνειδητοποιημένες μαμάδες, όμως δυστυχώς υπάρχει και ο αντίποδας. Δεν είναι λίγες εκείνες οι περιπτώσεις γυναικών που βλέπουν το παιδί σαν μια προσωπική πρόκληση. Οι γυναίκες αυτές πολλές φορές, ιδίως όταν δεν μπορούν να κυοφορήσουν, χρρίζουν ψυχολογικής υποστήριξης, αλλά και μετά, κατά τη διάρκεια της κύησης (αφού τα καταφέρουν), προκειμένου να περιοριστεί το άγχος της θετικής τελικής έκβασης. Το μεγαλύτερο ποσοστό των γυναικών αυτών γίνονται υπερπροστατευτικές μαμάδες, αλλά δεν είναι λίγες κι εκείνες που συνεχίζουν την καριέρα τους ακόμα πιο δυναμικά, έχοντας σε δεύτερη μοίρα την ανατροφή των παιδιών τους. Το σίγουρο είναι ότι ο γυναικολόγος είναι εκείνος που θα κατευθύνει τη γυναίκα στον κατάλληλο ψυχολόγο για παροχή συμβουλευτικής θεραπείας, ιδίως αν υπάρχουν πολλαπλές αποτυχίες υποβοηθούμενης αναπαραγωγής.

— — — — —  
Διαβάστε ολόκληρη τη συνέντευξη του Δρος Ιωάννη Καλογήρου στο boommag.gr  
— — — — —

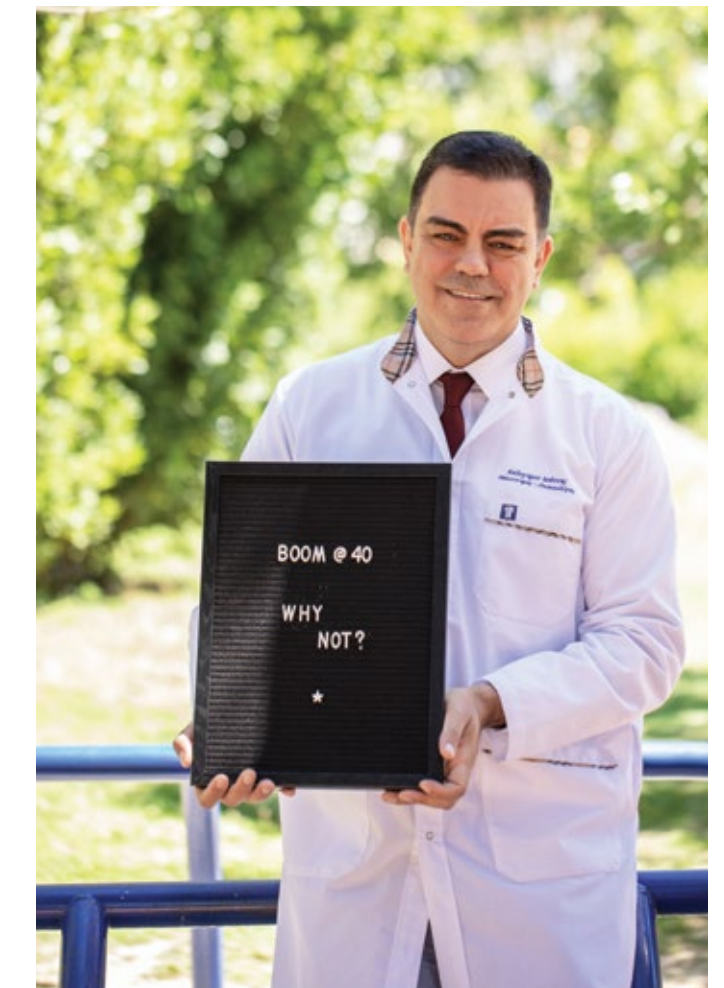
Θεωρείτε πως είναι συνειδητή η απόφαση των γυναικών να γίνονται μαμάδες μετά τα 40 ή ότι οφείλεται στην έλλειψη προγραμματισμού;

Όχι, πιστεύω ότι η επιλογή της μητρότητας σε αυτήν την ηλικία είναι πέρα για πέρα συνειδητή και ότι η διαδικασία απόκτησης ενός παιδιού, πολλές φορές, γίνεται με τη βοήθεια ειδικού.

**Από τις δεκάδες περιπτώσεις γυναικών που κατάφεραν με τη δική σας πολύτιμη αρωγή να γίνουν μητέρες, ποιες ξεχωρίζετε και θα μπορούσατε να μοιραστείτε μαζί μας;**

Πράγματι είναι δύσκολο, γιατί είναι πάρα πολλές, αλλά υπάρχουν τρεις περιπτώσεις-σταθμοί στη μέχρι τώρα καριέρα μου. Η πρώτη είναι η περίπτωση μιας γυναίκας που κυοφόρησε το παιδί της κόρης της σε ηλικία 55 ετών με άδεια από το δικαστήριο, καθώς η κόρη της είχε ένα είδος νεφρικής ανεπάρκειας και ήταν αδύνατο να κυοφορήσει η ίδια. Επίσης, θυμάμαι ένα περιστατικό μιας κοπέλας που είχε σκλήρυνση κατά πλάκας και ο ιατρός-παθολόγος που την παρακολουθούσε μας άφησε έναν μήνα κενό για τεκνοποίηση, πριν συνεχίσει τη θεραπεία. Επειδή η ίδια δεν ήθελε να κάνει εξωσωματική, αποφασίστηκε η διαδικασία της σπερματέγχυσης και πέτυχε με την πρώτη φορά, με όλο το συναισθηματικό βάρος πάνω μου βέβαια. Τέλος, δεν μπορώ να μην αναφέρω τη σπάνια σε διεθνές επίπεδο περίπτωση της γυναίκας με δύο υποπλαστικές μήτρες, που κατάφερε να τεκνοποιήσει με τη βοήθειά μου και γέννησε έπειτα από πολλές δυσκολίες ένα υγιέστατο κοριτσάκι 3 κιλών!

Ο Δρ Ιωάννης Καλογήρου είναι ιδρυτής της Woman Clinic Καλογήρου, που εξειδικεύεται στον τομέα Γυναικολογίας & Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής.







## Βούλα Γιαξή: Μια συζήτηση για την «άδεια αγκαλιά»

— ΣΥΝΕΤΕΥΞΗ ΣΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ — PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ —

Κάνει την πιο χαρούμενη δουλειά του κόσμου και συναναστρέφεται καθημερινά δεκάδες ανθρώπους που δακρύζουν από χαρά με τη γέννηση ενός μωρού. Επειδή όμως ο Οκτώβριος είναι μήνας ευαισθητοποίησης για τη νεογνική απώλεια και την απώλεια κύησης, εμείς μιλήσαμε με τη Βούλα Γιαξή, Μαία Αίθουσας Τοκετών του Ιασώ και Ταμία Δ.Σ. Επιστημονικού Συλλόγου Μαιών-Μαιευτών, για εκείνες τις περιπτώσεις που τα δάκρυα πηγάζουν από ανείπωτη θλίψη...

**Βούλα, πόσες φορές έχεις υπάρξει παρούσα σε ένα τέτοιο περιστατικό; Πώς το έχεις διαχειριστεί;**

Αρκετές φορές... Καθεμία από αυτές τις περιπτώσεις είναι διαφορετική, αλλά όλες είναι εξίσου δύσκολες. Παραμένω ψύχραιμη, αλλά όχι ψυχρή. Η αποβολή μπορεί να προκαλέσει περίεργες σκέψεις και πολύ έντονα συναισθήματα. Κάποιες γυναίκες αισθάνονται ότι στερήθηκαν κάτι πολύτιμο. Άλλες νιώθουν θυμό και πως το σώμα τους τις πρόδωσε. Πολλές φοβούνται την κριτική των άλλων. Ορισμένες άλλες βιώνουν ισχυρό πλήγμα στην αυτοεκτίμησή τους. Και πολλές κρύβουν αυτά που αισθάνονται, φοβούμενες ότι ο κόσμος θα χαρακτηρίσει τις αντιδράσεις τους «υπερβολικές». Αφήνω πίσω τα δικά μου συναισθήματα και λειτουργώ με ενσυναίσθηση. Προσπαθώ να συμπάσχω μαζί με το ζευγάρι που έχω απέναντί μου. Να βλέπω με τα μάτια τους, να ακούω με τα αυτιά τους, να νιώθω με την καρδιά τους...

**Υπάρχει «σωστή» αντίδραση;**

Η απώλεια κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης δεν είναι και δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως «αόρατος θάνατος» ούτε ως ένα πένθος το οποίο δεν είναι «κοινωνικά αποδεκτό». Η μητέρα δε θέλει να ακούσει φράσεις όπως «μην το σκέφτεσαι» ή «σταμάτα τώρα να κλαις, να είσαι δυνατή». Τέτοιες φράσεις αναχαιτίζουν την υγιή διαχείριση του πένθους και κάνουν τον άνθρωπο να κλείνεται πιο πολύ στον εαυτό του. Το ζευγάρι περνά διάφορα στάδια πένθους. Στην αρχή σοκάρεται από την απώλεια, ακολουθεί το στάδιο της άρνησης και η «διαπραγμάτευση», η σκέψη δηλαδή «τι άλλο θα μπορούσε να είχε συμβεί αν...» και ύστερα έρχεται ο θυμός, έως ότου φτάσει στην αποδοχή του γεγονότος. Σε αυτές τις περιπτώσεις είναι προτιμότερο να πούμε σε μια γυναίκα «είμαι εδώ για σένα» ή «είναι δύσκολο αυτό που περνάς», και να της δείξουμε κατανόηση και αγάπη, δίνοντάς της μια μεγάλη και ζεστή αγκαλιά.

**Έχει τύχει να κληθείς εσύ να ανακοινώσεις στους άμεσους συγγενείς τη δυσάρεστη εξέλιξη; Ποιος είναι ο ενδεδειγμένος τρόπος;**

Πάντα συμμετέχουμε στη διαδικασία ενημέρωσης του ευρύτερου περιβάλλοντος. Στόχος μας είναι να τους αποφορτίσουμε ψυχολογικά, στο μέτρο του δυνατού πάντα, και να επικεντρωθούμε κυρίως στο πώς θα διαχειριστούν το ζευγάρι. Οι γονείς θα πρέπει να ενθαρρύνονται και να πλαισιώνονται από αγαπημένα τους πρόσωπα για να πενήσουν την απώλεια του παιδιού τους με τον τρόπο που τους ανακουφίζει. Και καλό είναι να αποφεύγονται φράσεις όπως «θα κάνεις άλλο». Οι γυναίκες με περιγεννητικό πένθος δε θα κάνουν ένα άλλο μωρό στη θέση του μωρού τους. Πρέπει να κατανοήσουμε πως κάθε φορά που μια γυναίκα φέρει τη ζωή μέσα της, φέρνει στη ζωή ένα ακόμα παιδί αλλά και μια νέα μητέρα που γεννιέται μαζί του.

**Υπάρχει τρόπος να απαλύνει κανείς τον πόνο μιας μαμάς που δεν πρόλαβε να κρατήσει στην αγκαλιά της το μωρό της;**

Η μητέρα έχει πάντα το δικαίωμα να δει το παιδί της, να το κρατήσει στην αγκαλιά της (αν πρόκειται για προχωρημένη εγκυμοσύνη), και να το αποχαιρετήσει. Υπάρχουν φορές που οι γονείς μάς φέρνουν ρουχαλάκια που έχουν αγοράσει οι ίδιοι ή κάποιο αντικείμενο που θέλουν να το συνοδεύει. Του δίνουν όνομα. Άλλες φορές γράφουν ένα γράμμα, μικρότερο ή μεγαλύτερο, για όλα όσα θέλουν να του πουν. Αυτός είναι ο τρόπος μου να υποστηρίξω μια μητέρα, να σπάσω τη σιωπή! Να την ενημερώσω και να την υποστηρίξω προκειμένου να το αποχαιρετήσει όπως επιθυμεί. Υγιές είναι να δημιουργήσουμε αναμνήσεις. Όπως άλλωστε είπε και ο Sigmund Freud: «Το να θυμάσαι είναι ο καλύτερος τρόπος για να ξεχάσεις».

”

Η μητέρα έχει πάντα το δικαίωμα να δει το παιδί της, να το κρατήσει στην αγκαλιά της (αν πρόκειται για προχωρημένη εγκυμοσύνη), και να το αποχαιρετήσει.

**Πώς μπορεί κανείς να βοηθήσει ένα νέο ζευγάρι να διαχειριστεί το πένθος;**

Ο πόνος έρχεται σε κύματα των οποίων η ένταση και η συχνότητα μειώνονται με την πάροδο του χρόνου. Τις πρώτες μέρες βρίσκονται στον «αυτόματο πιλότο», κάνουν κινήσεις μηχανικά ενώ παλεύουν με τα συναισθήματά τους. Ωστόσο, τις επόμενες μέρες οι νευροδιαβιβαστές επανέρχονται στα φυσιολογικά επίπεδα και τότε ίσως ο πόνος ενταθεί. Αυτό που έχει σημασία τον πρώτο καιρό είναι να είμαστε «εκεί» για να ακούσουμε τι έχει να μας πει ο άλλος άνθρωπος, πώς το βιώνει όλο αυτό, τι σκέψεις του προκαλεί η απώλεια αυτή, τι νόημα δίνει ο ίδιος στην απώλεια. Να κρατήσουμε χώρο για τον άλλο, αποφεύγοντας να δώσουμε συμβουλές ή να εξιστορούμε δικές μας εμπειρίες με λεπτομέρειες. Να σταθούμε με σεβασμό απέναντι στα συναισθήματά του και να τον διευκολύνουμε να τα εκφράζει. Επιπλέον, πολύ σημαντικό είναι να αναγνωρίσουμε μέσα μας πως είμαστε κι εμείς ευάλωτοι και πως φοβόμαστε κι εμείς αυτό που συμβαίνει στον άλλο άνθρωπο. Ο κόσμος των υπερηρώων υπάρχει μόνο στα παραμύθια. Σε ό,τι αφορά την πραγματικότητα «we're only human after all...»

**Πιστεύεις πως αυτές οι περιπτώσεις αποτελούν ακόμα ταμπού για την ελληνική κοινωνία; Πως δηλαδή μια γυναίκα που έχει βιώσει μια τέτοια εμπειρία δεν μπορεί να τη συζητήσει;**

Το θέμα της αποβολής, παρ' ότι δεν είναι ασυνήθιστο, παραμένει για αρκετές γυναίκες ένα θέμα-ταμπού. Πολλές γυναίκες απογοητεύονται από τη δυσκολία του να επικοινωνήσουν το πένθος τους στους άλλους και κλείνονται στον εαυτό τους. Η αποβολή δεν είναι αποτυχία ούτε καταδίκη, και βέβαια δεν είναι κάτι για το οποίο πρέπει να ντρεπόμαστε ή να κρυβόμαστε. Μια γυναίκα πρόσφατα μου είπε πως, από τότε που άρχισε να μοιράζεται την ιστορία της, σχεδόν κάθε γυναίκα στην οποία μιλάει αναφέρεται σε μια παρόμοια εμπειρία που είχε η ίδια, η αδερφή της, η φίλη της, η μητέρα της, γι' αυτό και θα συνεχίσει να τη μοιράζεται. Επιθυμώ τη δημιουργία μιας κοινωνίας όπου μια γυναίκα θα μπορεί να θίβεται ανοιχτά για το χαμένο παιδί της, αντί να κρύβεται και να νιώθει αμηχανία.

**Στον όρκο της μαίας τονίζεται ρητά, μεταξύ άλλων, και η εχεμύθεια. Δεδομένου ότι πολλές φορές είσαι ο μόνος άνθρωπος τον οποίο μπορεί να εμπιστευθεί μια μαμά, και αντιλαμβάνεσαι πράγματα που λέγονται, και κυρίως αυτά που δε λέγονται, πώς διαχειρίζεσαι όλο αυτό το βάρος; Πώς αποφορτίζεσαι;**

Η ζωή είναι ένα σπουδαίο δώρο. Κάθε δευτερόλεπτο είναι σημαντικό. Τίποτα δεν είναι δεδομένο. Είμαστε ατελή όντα και το μόνο που έχει σημασία είναι η αγάπη. Η ζωή μας έχει όλες τις γεύσεις, πικρές και γλυκές. Και η μαιευτική με έμαθε να αναγνωρίζω τη σπουδαιότητα των ανθρώπων. Η αξιοπρέπεια είναι αναφαίρετο δικαίωμα όλων. Το μόνο που μπορούμε να κάνουμε, από τα δύσκολα περιστατικά, τις ξεχωριστές ιστορίες, τις ανησυχίες και τα συναισθήματα των ανθρώπων που εμπλέκονται, είναι να διδαχθούμε. Κάθε μέρα που πηγαίνω στη δουλειά μου φροντίζω να θυμάμαι αυτό: «Όταν δίνεις, να ξεχνάς, όταν παίρνεις, να θυμάσαι».



” You may say I’m a dreamer - But I’m not the only one...

★ BOOM  
heroes

ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΛΟΙ  
ΚΑΙ Η ΣΤΗΛΗ ΑΥΤΗ  
ΤΟΥΣ ΑΝΗΚΕΙ.



ΕΤΑΙΡΙΑ  
ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗΣ  
ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

## Εταιρία κατά της Κακοποίησης του Παιδιού - ΕΛΙΖΑ: «Σήμερα! Όχι Αύριο!»

Σύμφωνα με έρευνες, 1 στα 5 παιδιά έχει υποστεί σεξουαλική βία.  
Υπάρχει τρόπος να μάθουν τα παιδιά πώς να προστατεύουν τον εαυτό τους;  
Η απάντηση έρχεται από το ΕΛΙΖΑ, μέσω του προγράμματος  
«Ασφαλές Άγγιγμα». Και αυτή είναι μία μόνο από τις δράσεις  
που οργανώνει η Εταιρία κατά της Κακοποίησης του Παιδιού.

### Ασπίδα για τις «ευάλωτες» οικογένειες

Καμία οικογένεια δεν είναι άτρωτη – όπως και κανένας άνθρωπος. Είναι όλες εκτεθειμένες σε εξωτερικούς κινδύνους, δυσάρεστες εξελίξεις, προβλήματα υγείας, σε όλα όσα μας επιφυλάσσει η ζωή. Υπάρχουν όμως κάποιες οικογένειες που είναι περισσότερο «ευάλωτες» από άλλες, όπως, για παράδειγμα, μια οικογένεια που πλήττεται από την ανεργία και περιθωριοποιείται, και εξωθείται στην παρανομία για να επιβιώσει, μια μονογονεϊκή οικογένεια που αποκτά ένα πρόωρο μωρό με πολλά προβλήματα υγείας, ή μια άλλη που παλεύει με τον αλκοολισμό... «Το ζητούμενο είναι πώς μπορούμε να προσπίσουμε την κάθε οικογένεια, να την κάνουμε πιο ανθεκτική, ώστε, ακόμη και μετά από δύσκολες καταστάσεις, να μαζέψει τις δυνάμεις της και να βοηθηθεί» εξηγεί η **Αλεξάνδρα Σολδάτου**, Επίκουρη Καθηγήτρια Παιδιατρικής στη Β΄ Παιδιατρική Κλινική ΕΚΠΑ στο Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού» και υπεύθυνη της Μονάδας Φροντίδας για την Ασφάλεια των Παιδιών.

Προς αυτή την κατεύθυνση, το **ΕΛΙΖΑ** υλοποιεί καινοτόμα κοινωτικά προγράμματα, όπως το πρόγραμμα «**ΒΗΜΑ**» που, σε συνεργασία με την οργάνωση «**Ένα Παιδί, Ένας Κόσμος**», προσφέρει εξειδικευμένες συμβουλευτικές υπηρεσίες, υποστήριξη και ομαδικές δραστηριότητες. Και ήδη, μέσα στα πρώτα 4 χρόνια λειτουργίας του, 250 οικογένειες και 500 παιδιά έχουν λάβει έμπρακτη στήριξη.

### Η Μονάδα Φροντίδας για την Ασφάλεια των Παιδιών «Σόφη Βαρβιτσιώτη», Β΄ Παιδιατρική Κλινική ΕΚΠΑ στο Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού»

Λειτουργεί χάρη σε πρωτοβουλία του **ΕΛΙΖΑ**. Αυτό σημαίνει πως μια εξειδικευμένη ομάδα γιατρών έχει τη δυνατότητα να φροντίσει ένα παιδί, σε έναν χώρο απόλυτα ιδιωτικό, φιλικό και ασφαλή, όπου μπορεί να συζητηθεί η υποψία κακοποίησης ή παραμέλησης, να ληφθούν με άνεση οι απαραίτητες πληροφορίες από τους γονείς και να εξεταστεί το παιδί χωρίς να τρομάξει,

και κυρίως, χωρίς να θίγεται η αξιοπρέπειά του και η αξιοπρέπεια της οικογένειας. Επιπλέον, η **Αλεξάνδρα Σολδάτου**, τονίζει πως «η συγκέντρωση των λειτουργιών σε έναν φιλικό χώρο βελτιώνει σημαντικά τον συντονισμό της ομάδας και επιταχύνει τον ιατρικό έλεγχο αλλά και τις διαδικασίες υποστήριξης της οικογένειας».

### Ασφαλές # Μη ασφαλές άγγιγμα

Παρόλο που στην κοινή συνείδηση η σεξουαλική κακοποίηση σε παιδιά παραμένει ένα σενάριο όχι τόσο σύνηθες για τα ελληνικά δεδομένα, τα αποτελέσματα πρόσφατων ερευνών σοκάρουν. Σύμφωνα με αυτά, 1 στα 5 παιδιά έχει υποστεί σεξουαλική βία. Το πρόγραμμα «**Ασφαλές Άγγιγμα**» απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας από 5 έως 9 ετών και τα μαθαίνει να ξεχωρίζουν το Ασφαλές από το Μη Ασφαλές Άγγιγμα, να λένε ΟΧΙ και να προστατεύουν τον εαυτό τους από τη σεξουαλική κακοποίηση. Πρόκειται για το μοναδικό πρόγραμμα που παράλληλα εκπαιδεύει δασκάλους και γονείς, ενώ ο στόχος είναι να ενταχθεί σε όλα τα δημόσια σχολεία της χώρας μέχρι το 2020.

### «Γονιός δεν γεννιέσαι, γίνεσαι»

It doesn't come with a manual, αλλά το **ΕΛΙΖΑ** έφτιαξε ένα. Ναι, υπάρχουν τρόποι να αντιμετωπιστούν οι κολικοί, τα ξενύχτια, το άγχος του αποχωρισμού, η αγωγή του αλτάτας και οι «ανεξήγητες» συμπεριφορές του παιδιού σας. Το **ΕΛΙΖΑ** τους συμπεριέλαβε σε έναν πλήρη πρακτικό οδηγό, με τίτλο που λύνει οποιαδήποτε αμφιβολία: Τελικά γονιός γίνεται κανείς, και απαιτείται χρόνος και εκπαίδευση. Αναζητήστε τον, θα γίνει η βίβλος σας!

### «Σύνδρομο Ταρακουνήματος του μωρού»

Όταν γίνεται κανείς γονιός για πρώτη φορά, το εκκρεμές από την απόλυτη ευτυχία ως την απόλυτη απόγνωση κινείται τόσο γρήγορα, που δεν αφήνει πολλά περιθώρια για ψύχραιμη αντιμετώπιση των καταστάσεων. Κι όμως, ένα απότομο τράνταγμα μπορεί να έχει ολέθριες συνέπειες, τόσο σε βρέφη όσο και σε μικρά παιδιά, και γύρω από αυτό το θέμα μάς ενημερώνει ο δεύτερος οδηγός που διανέμεται από το **ΕΛΙΖΑ** σε γονείς και φροντιστές βρεφών.

«Η προστασία των παιδιών είναι υπόθεση όλων μας, είτε είμαστε γονείς, είτε όχι. Γιατί είμαστε και θείοι και νονοί και φίλοι, ή απλά γείτονες. Χρειάζεται όλοι μας να νοιαζόμαστε και να φροντίσουμε τα παιδιά μας, γιατί αυτά είναι και το μέλλον μας!»

Αφροδίτη Στάθη, Διοικητική Διευθύντρια του ΕΛΙΖΑ



Θα είμαι πάντα εδώ για σένα.  
Σήμερα. Όχι αύριο.

[www.eliza.org.gr](http://www.eliza.org.gr)

Η Εταιρία κατά της Κακοποίησης του Παιδιού – **ΕΛΙΖΑ** είναι μια εξειδικευμένη ελληνική μη κερδοσκοπική οργάνωση που ιδρύθηκε το 2008 και ασχολείται αποκλειστικά με την προστασία και προαγωγή των δικαιωμάτων των παιδιών που έχουν υποστεί ή κινδυνεύουν να υποστούν κακοποίηση ή παραμέληση, και είναι η μόνη που δίνει έμφαση στην προσχολική ηλικία. Στηρίζεται αποκλειστικά στην αγάπη και τη γενναιοδωρία των πολιτών και δε λαμβάνει καμία ενίσχυση από κρατική πηγή.



ΕΤΑΙΡΙΑ ΚΑΤΑ  
ΤΗΣ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗΣ  
ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Διεύθυνση: Ερμού & Χριστοπούλου 2, 10563 Αθήνα  
Τηλέφωνο: 2103231704  
E-mail: [info@eliza.org.gr](mailto:info@eliza.org.gr) | Facebook: @ngoELIZA

[www.eliza.org.gr](http://www.eliza.org.gr)

★ BOOM USEFUL INFO

Μπορείτε να στηρίξετε το έργο του ΕΛΙΖΑ online, μέσω του [www.eliza.org.gr](http://www.eliza.org.gr) ή με τραπεζική κατάθεση:

Alpha Bank

Αριθμός λογαριασμού: 115 002 002020047

IBAN: GR 98 014 0115 01150 020 020200 47

Εθνική Τράπεζα της Ελλάδος

Αριθμός λογαριασμού: 104 29665226

IBAN: GR 58 011 0104 00000 104 296652 26





# BNN

...FROM AROUND THE WORLD!

## Boom News Network

Τα baby νέα απ' όλο τον κόσμο που αξίζει να συζητηθούν.

— ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΟΥΓΕΝΕΙΑ ΗΜΑΔΗ —

### ΑΦΡΙΚΗ ΜΑΛΑΟΥΙ

**ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ ΔΙΑ ΝΟΜΟΥ ΟΙ ΓΑΜΟΙ ΠΑΙΔΙΩΝ!**  
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2018

BNN

Το 2012, το Μαλάουι καταλάμβανε την 8η θέση ανάμεσα στις 20 χώρες με τα υψηλότερα ποσοστά παιδικών γάμων, πράγμα που σήμαινε ότι περισσότερα από τα μισά κορίτσια κάτω των 18 ετών ήταν ήδη παντρεμένα. Τον Σεπτέμβριο του 2018 η Τερέζα Καχινταμότο, **αρχηγός της περιφέρειας Dedza** του Μαλάουι, θέλοντας να αλλάξει τα δεδομένα, θέσπισε έναν νόμο για την πρόληψη των παιδικών γάμων. Η ίδια μέχρι τώρα έχει ακυρώσει περίπου 850 γάμους ανήλικων κοριτσιών, δίνοντας επίσης την εντολή να επιστρέψουν εκ νέου στο σχολείο.

### ΕΥΡΩΠΗ ΕΛΛΑΔΑ

**ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΥΠΟΒΟΛΗ ΑΙΤΗΣΗΣ ΥΙΟΘΕΣΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΔΟΧΗΣ**  
ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2019

BNN

Μέχρι στιγμής, περίπου 2.500 είναι ο αριθμός των παιδιών που ζουν σε ιδρύματα στη χώρα μας. Με την ελπίδα ότι επιτέλους αυτά τα παιδιά θα αποκτήσουν μια οικογένεια και ένα χαρούμενο σπίτι, τον Απρίλιο του 2019 άνοιξε η ηλεκτρονική πανελλαδική πλατφόρμα για αναδοχή και υιοθεσία παιδιών που βρίσκονται σε ιδρύματα και οργανισμούς. Η ηλεκτρονική υποβολή της αίτησης γίνεται μέσα από την ιστοσελίδα [www.anynet.gr](http://www.anynet.gr) και η είσοδος πραγματοποιείται με την εισαγωγή των κωδικών του TAXIS-net. Τι όμορφα νέα!

### ΕΥΡΩΠΗ ΙΣΠΑΝΙΑ

**ΜΙΚΡΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΠΑΙΚΤΕΣ ΤΩΝ ΑΓΑΠΗΜΕΝΩΝ ΤΟΥΣ ΟΜΑΔΩΝ**  
ΜΑΪΟΣ 2019

BNN

Ο οργανισμός ποδοσφαίρου **RevistPanenik** σε συνεργασία με το Νοσοκομείο Παίδων στην Ισπανία δημιούργησαν μια καμπάνια με σκοπό τα χαρούμενα πρόσωπα των παιδιών που νοσηλεύονται αλλά και των γονιών τους. Πιο συγκεκριμένα, φανέλες διάσημων παικτών του ποδοσφαίρου μετατρέπονται σε νοσοκομειακές ρόμπτες, έτσι ώστε τα παιδιά να γίνουν έστω και για λίγο παίκτες των αγαπημένων τους ποδοσφαιρικών ομάδων.

### ΗΠΑ ΒΙΡΤΖΙΝΙΑ

**Ο ΧΑΡΙ ΠΟΤΕΡ ΣΤΗΝ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ ΓΛΗ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΤΟΥ ΛΙΝΧΜΠΕΡΓΚ ΣΤΗ ΒΙΡΤΖΙΝΙΑ**  
ΙΟΥΝΙΟΣ 2019

BNN

Το νέο εξάμηνο για τους φοιτητές του Πανεπιστημίου του Λίνχμπεργκ στη Βιρτζίνια των ΗΠΑ θα γίνει άκρως μαγικό. Νέο μάθημα γενικής εκπαίδευσης με θέμα τον Χάρι Πότερ θα ενταχθεί στη διδακτέα ύλη, με στόχο την εισαγωγή της έννοιας της φιλοσοφίας μέσω ενός μοντέρνου και ευχάριστου τρόπου διδασκαλίας. Όπως αναφέρουν οι υπεύθυνοι του τμήματος, πρόκειται για ένα μάθημα στοχευμένο για τους φοιτητές του 21ου αιώνα, ενώ ο καθηγητής του μαθήματος Devin Brickhouse Bryson προσδοκά να μεταδώσει σημαντικές φιλοσοφικές ιδέες του Πλάτωνα, του Σωκράτη και του Αριστοτέλη, κάνοντας μια συσχέτιση με τη σειρά βιβλίων Χάρι Πότερ. Τι λέτε; Φύγαμε για Hogwarts;

### ΕΥΡΩΠΗ ΙΤΑΛΙΑ

**ΧΩΡΙΣ ΕΜΒΟΛΙΟ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΣΧΟΛΕΙΟ**

ΜΑΡΤΙΟΣ 2019

BNN

Σύμφωνα με τη νέα νομοθεσία που θέσπισε η ιταλική κυβέρνηση, τα παιδιά που δεν έχουν εμβολιαστεί κατά την προσχολική ηλικία αποκλείονται από το σχολείο. Οι γονείς παιδιών από 6 έως 16 ετών **υποχρεούνται** να προσκομίσουν στο σχολείο τα απαραίτητα έγγραφα που πιστοποιούν ότι τα παιδιά τους έχουν εμβολιαστεί, ειδάλλως κινδυνεύουν να πληρώσουν **πρόστιμο 500 ευρώ**. Όσα παιδιά είναι κάτω των 6 ετών και δεν είναι εμβολιασμένα θα απορρίπτονται απευθείας από τα νηπιαγωγεία και τους παιδικούς σταθμούς. Υποχρεωτικά είναι τα εμβόλια για τις εξής ασθένειες: ανεμοβλογιά, πολιομυελίτιδα, ιλαρά, παρωτίτιδα και ερυθρά.

### ΕΥΡΩΠΗ ΕΛΛΑΔΑ

**ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΥ ΑΓΝΟΟΥΜΕΝΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ**

ΜΑΪΟΣ 2019

BNN

Στην Ευρωπαϊκή Ένωση καταγράφονται ετησίως 250.000 υποθέσεις αγνοούμενων παιδιών. Λίγη βοήθεια, αν όχι τη λύση στο πρόβλημα, θα προσπαθήσει να δώσει η εφαρμογή **Child Rescue**, μια πλατφόρμα συλλογικής ενημέρωσης, μέσω οποιοδήποτε κινητού, καθιστώντας τον καθένα από εμάς ικανό να συμβάλει στην εύρεση αγνοούμενων παιδιών χωρίς να χαθεί σημαντικός χρόνος. Στην ουσία, όποιος έχει κατεβάσει την εφαρμογή στο κινητό του και αφού περάσει σε ακτίνα έως και 5 χλμ. από το σημείο όπου έχει χαθεί ένα παιδί, θα λαμβάνει αμέσως ειδοποίηση προκειμένου να παρατηρήσει την περιοχή και, σε περίπτωση που έχει κάποια σημαντική πληροφορία, να ενημερώσει άμεσα την εφαρμογή στέλνοντας τα απαραίτητα στοιχεία. Η εφαρμογή αφορά την Ευρωπαϊκή Ένωση και στη χώρα μας θα λειτουργήσει το 2020.

### ΕΥΡΩΠΗ ΕΛΛΑΔΑ

**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΜΠΑΣΚΕΤ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟ**  
ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2019

BNN

Ανήμερα της Παγκόσμιας Ημέρας Ενημέρωσης και Ευαισθητοποίησης για τον Αυτισμό, ο Παναθηναϊκός ανακοίνωσε ότι η ΡΑΟ BC Academy δημιουργεί τμήμα μπάσκετ για παιδιά που βρίσκονται στο φάσμα του αυτισμού, μέσω του προγράμματος **ΡΑΟ BC Academy ASD**. Σκοπός είναι να μην αποκλείεται κανένα παιδί από τα ομαδικά αθλήματα, αντίθετα καθένα να έχει την ευκαιρία να γίνεται μέλος μιας ομάδας με στόχο την κοινωνικοποίησή του αλλά και τη διασκέδαση. Εξειδικευμένοι προπονητές, ψυχολόγοι, συνοδοί και γιατροί θα είναι παρόντες κατά τη διάρκεια της άθλησης και τα τμήματα θα λάβουν χώρα στο ΟΑΚΑ, χωρίς καμία επιβάρυνση για τους γονείς.

### ΑΣΙΑ ΦΙΛΙΠΠΙΝΕΣ

**ΜΑΘΗΤΕΣ ΛΥΚΕΙΟΥ ΦΥΤΕΟΥΝ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ 10 ΔΕΝΤΡΑ ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΦΟΙΤΗΣΟΥΝ**

ΙΟΥΝΙΟΣ 2019

BNN

Κάθε μαθητής λυκείου στις Φιλιππίνες υποχρεούται να φυτέψει τουλάχιστον 10 δέντρα προκειμένου να αποκτήσει το απολυτήριό του από το σχολείο. Το φανταστικό νέο είναι ότι στα επόμενα χρόνια, βάσει υπολογισμών, 525 δισεκατομμύρια νέα δέντρα θα φυτευτούν από μία ολόκληρη γενιά. Υπάρχοντα δάση, προστατευμένες περιοχές και στρατιωτικές εκτάσεις θα γεμίσουν από νέες πηγές ζωής, με την ελπίδα μιας παγκόσμιας στροφής προς περαιτέρω οικολογικές πρωτοβουλίες.



# Η πολιτιστική ατζέντα του φθινοπώρου

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ



## Λένα Πλάτωνος | «Το αηδόνι του αυτοκράτορα» | Όπερα για παιδιά και νέους

**WHERE:** Αίθουσα «Σταύρος Νιάρχος» ΕΛΣ – Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος

**WHEN:** 20, 23 Οκτωβρίου 2019 / 3, 19, 20 Νοεμβρίου 2019 / 11, 12 Δεκεμβρίου 2019 / 22, 23, 26 Ιανουαρίου 2020, Ώρα έναρξης 11.00

**ABOUT:** Το κλασικό παραμύθι του Χανς Κρίστιαν Άντερσεν μεταμορφώνεται σε μια παραβολή για τη σχέση τέχνης και τεχνολογίας. Το σύγχρονο μήνυμα του έργου, η συνύπαρξη αναλογικής και ηλεκτρονικής μουσικής, οι ακαταμάχητες μελωδικές γραμμές της Λένας Πλάτωνος και η δεξιοτεχνική φωνητική γραφή καθιστούν το «Αηδόνι του αυτοκράτορα» μια ιδεώδη γνωριμία των παιδιών με τον μαγικό κόσμο της λυρικής τέχνης. Μια παραγωγή που πραγματοποιείται σε συνεργασία με το Διεθνές Φεστιβάλ & Αγορά Κινουμένων Σχεδίων Animasyros.

**INFO:** [www.nationalopera.gr](http://www.nationalopera.gr) / Τηλ.: 213 0885700



## Θεματικό πάρκο «Ηρακλής – Οι 12 Άθλοι»

**WHERE:** HELEXPO MAROUSSI

**WHEN:** 14 Οκτωβρίου 2019 - 5 Ιανουαρίου 2020

**ABOUT:** Για πρώτη φορά σε παγκόσμιο επίπεδο, οι 12 άθλοι του Ηρακλή παρουσιάζονται σε έναν χώρο 2.500 τ.μ., με τρισδιάστατα εκθέματα ειδικά σχεδιασμένα, με κίνηση και ήχο, δημιουργώντας το απίστευτο σκηνικό ενός πραγματικά ξεχωριστού κόσμου! Ο υπερήρωας, τα κατορθώματά του και οι συμβολισμοί τους αποτελούν τους άξονες σχεδιασμού και λειτουργίας του συγκεκριμένου μυθολογικού θεματικού πάρκου. Τη δική του πινελιά βάζει με το πηγαίο και ευφυές χιούμορ του ο αγαπημένος Γιάννης Σερβετάς.

**INFO:** [www.herculespark.gr](http://www.herculespark.gr) / Τηλ.: 210 6168888

## «Περπατώντας στην αρχαία γειτονιά του Μουσείου της Ακρόπολης»

**WHERE:** Μουσείο Ακρόπολης

**WHEN:** Τρίτη, Πέμπτη, Σάββατο & Κυριακή στη 13:00, έως 29/09/2019

**ABOUT:** Με οδηγούς τους αρχαιολόγους του Μουσείου, οι επισκέπτες έχουν την ευκαιρία να περιηγηθούν στην αρχαιολογική ανασκαφή, στη βάση του Μουσείου, να περπατήσουν στους δρόμους της αρχαίας γειτονιάς, να δουν από κοντά τα σπίτια με τις αυλές και τα πηγάδια. Να κάνουν ένα μαγευτικό ταξίδι στον χρόνο και στην καθημερινότητα των ανθρώπων που έζησαν στη σκιά του βράχου της Ακρόπολης για περισσότερο από 4.500 χρόνια.

**INFO:** [www.theacropolismuseum.gr](http://www.theacropolismuseum.gr) / Τηλ.: 210 9000900



## «Η επιστήμη της χλαπάτσας»

**WHERE:** Ίδρυμα Ευγενίδου

**WHEN:** Σάββατο και Κυριακή, στις 12:30, 21/09-01/12

**ABOUT:** Η επιστήμη της χλαπάτσας είναι η Χημεία! Σε αυτό το εργαστήριο, λοιπόν, παιδιά από 6 έως 12 ετών θα έρθουν σε επαφή με την επιστήμη της Χημείας... φτιάχνοντας χλαπάτσες! Θα χρησιμοποιήσουν μια ποικιλία από υλικά, θα λερώσουν τα χέρια τους, θα πειραματιστούν και θα εξοικειωθούν με τις μετρήσεις υλικών και τις αναμείξεις διαλυμάτων, διαπιστώνοντας τη σημασία που έχουν για την τελική σύσταση ενός μείγματος, δηλαδή μιας πετυχημένης χλαπάτσας!

**INFO:** [www.eef.edu.gr](http://www.eef.edu.gr) / Τηλ.: 210 9469600



## «Μια μέρα με τα Παιχνίδια»

**WHERE:** Μουσείο Παιχνιδιών

**WHEN:** 15/10/2019-02/06/2020

**ABOUT:** Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για Ειδικά Σχολεία, με έμφαση στη διαδραστικότητα, τα πολυαισθητικά ερεθίσματα και τη βιωματική μάθηση. Εσείς ακόμα να πάτε στο σπίτι των παιχνιδιών; Βιαστείτε, σας περιμένουν να παίξετε μαζί τους «μπαίνοντας στα παπούτσια τους» και ζώντας με όλες σας τις αισθήσεις μια μέρα από τη ζωή τους...!

**INFO:** [www.benaki.org](http://www.benaki.org) / Τηλ.: 210 3671067-9



## «Π100 – Πλανήτης Τεχνόπολη 2019»

**WHERE:** Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων

**WHEN:** 21 & 22 Σεπτεμβρίου 2019

**ABOUT:** Ο «Π100 - Πλανήτης Τεχνόπολη», το πιο διασκεδαστικό φεστιβάλ της πόλης για παιδιά, επιστρέφει για ένα μαγικό διήμερο, γεμάτο χρώματα, σχήματα, φαντασία, πολλά γέλια, παιχνίδια, μουσικές και εμπειρίες που θα μείνουν αξέχαστες!

**INFO:** [www.technopolis-athens.com](http://www.technopolis-athens.com) | [www.p100.gr](http://www.p100.gr) / Τηλ.: 213 0109300, 213 0109324

## «Μικροί Εξερευνητές του Διαστήματος»

**WHERE:** Εθνικό Αστεροσκοπείο Αθηνών | Κέντρο Επισκεπτών Θησείου

**WHEN:** Κάθε 2η Κυριακή του μήνα, 11:00-13:00

**ABOUT:** Μέσα από κατασκευές, διαδραστικά εκπαιδευτικά παιχνίδια και διαστημικά παραμύθια, οι «μικροί εξερευνητές» θα ταξιδέψουν στους μακρινούς πλανήτες του ηλιακού μας συστήματος και θα εξερευνήσουν τον Γαλαξία! Για παιδιά προσχολικής ηλικίας.

**INFO:** [www.noa.gr](http://www.noa.gr) / Τηλ.: 210 3490055



## «Ψαρόσουπα» | Βουτιά στη Βυθούπολη

**WHERE:** Θέατρο Παλλάς

**WHEN:** Κάθε Σάββατο & Κυριακή, από 02/11 έως 01/12

**ABOUT:** Οι βουτιές για φέτος δε θα σταματήσουν τον Σεπτέμβριο... Θα συνεχιστούν τον χειμώνα και θα είναι μαγικές! Η κλασική και επτά φορές best seller «Ψαρόσουπα» του Γιώργου Δ. Λεμπέση έρχεται τον Νοέμβριο στο Θέατρο Παλλάς με μια ολοκαίνουρια ιστορία που θα ταρακουνήσει τα νερά της Αθήνας. Σε σκηνοθεσία του Φωκά Ευαγγελινού και πρωτότυπη μουσική του Γιώργου Λεμπέση.

**INFO:** [www.viva.gr](http://www.viva.gr) / Τηλ.: 11876

## Θεσσαλονίκη Μπαλέτο Εθνικής Λυρικής Σκηνής | Κωνσταντίνος Ρήγος | «Η λίμνη των κύκνων»

**WHERE:** Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης

**WHEN:** 04-06 Οκτωβρίου 2019

**ABOUT:** Η μεγάλη επιτυχία του Μπαλέτου της Εθνικής Λυρικής Σκηνής ταξιδεύει στη Θεσσαλονίκη. Ο Κωνσταντίνος Ρήγος δημιουργεί μια νέα ανάγνωση της «Λίμνης των Κύκνων», στην οποία αποσπάσματα της κλασικής χορογραφίας των Πετιπά/Βάνοφ «συνομιλούν» με τη δική του νέα χορογραφία, που όμως αυτή τη φορά τοποθετείται σε μια αποξηραμένη λίμνη...

**INFO:** [www.tch.gr](http://www.tch.gr) / Τηλ.: 2310 895800



## MOMMIES & DADDIES *night out*



## Ο Andrea Bocelli στο Ηρώδειο

**WHERE:** Ωδείο Ηρώδου Αττικού

**WHEN:** Τετάρτη 11 Σεπτεμβρίου

**ABOUT:** Ένας από τους σημαντικότερους καλλιτέχνες όλων των εποχών, που έφερε την κλασική μουσική στην κορυφή των διεθνών charts, ο Andrea Bocelli θα ερμηνεύσει διαμάντια του κλασικού-συμφωνικού ρεπερτορίου σε συνδυασμό με αγαπημένες άριες όπερας και οπερέτας, που θα συνυπάρξουν με ιταλικές καντσονέτες αλλά και σύγχρονα pop ακούσματα. Θα τον συνοδεύουν η χορωδία και η συμφωνική ορχήστρα της ΕΡΤ, υπό τη διεύθυνση του περίφημου μασέτρου Marcello Rota. Η συναυλία διοργανώνεται από το Κοινωνιφελές Ίδρυμα International Foundation for Greece (IFG).

**INFO:** [www.viva.gr](http://www.viva.gr) / Τηλ.: 11876

## «MASTER CLASS»

**WHERE:** Θέατρο «Δημήτρης Χορν»

**WHEN:** 09/10-22/12

**ABOUT:** Το θεατρικό έργο του Αμερικανού συγγραφέα Terrence McNally, βασισμένο στο περίφημο σεμινάριο που δίδαξε η Μαρία Κάλλας, στη Μουσική Σχολή Τζούλλιαρντ της Νέας Υόρκης στις αρχές της δεκαετίας του '70 (71/72), μετά την επιτυχία που σημείωσε την περασμένη σεζόν, συνεχίζεται για λίγες ακόμα παραστάσεις. Στον ρόλο της Μαρίας Κάλλας, σε ένα ρεσιτάλ ερμηνείας, η Μαρία Ναυπλιώτου.

**INFO:** [www.viva.gr](http://www.viva.gr) / Τηλ.: 11876

Autumn  
LEAVES  
how fun  
— it is —





# Κρατάτε μυστικό; Ξέρουμε ποιος είναι ο Spider-Man!

ALWAYS BE YOURSELF, UNLESS YOU CAN BE A SUPERHERO!

Περπατά σε τοίχους και πετάει ιστούς. Εμφανίζεται ξαφνικά σε παιδικά πάρτι και αναλαμβάνει τις πιο επικίνδυνες αποστολές. Σκοπός του είναι να σώσει τον κόσμο από τους «κλέφτες τουρτών» και να χαρίσει τα πιο μεγάλα χαμόγελα σε παιδιά που το έχουν ανάγκη. Γνωρίσαμε από κοντά τον «πραγματικό» Spider-Man, τον αγαπημένο ήρωα μικρών και μεγάλων.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΨΗΦΙΣΤΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ PHOTOS: DANAH ILARI

**Σταύρο, πώς ξεκίνησε η σχέση σου με τον Spider-Man; Νιώθεις ένας υπερήρωας όταν φοράς τη στολή;**

Η αγάπη μου για τον Spider-Man ξεκίνησε γύρω στην ηλικία των 5 ετών, οπότε καταλαβαίνω απόλυτα πώς νιώθουν τα παιδιά όταν βλέπουν τον αγαπημένο τους ήρωα από κοντά. Ταυτίστηκα αμέσως μαζί του και τον είχα εντάξει στην καθημερινότητά μου με κάθε τρόπο. Είναι μοναδικό συναίσθημα για ένα παιδί να το βιώνει αυτό, γιατί σε αυτή την τρυφερή ηλικία τα παιδιά πιστεύουν ότι ο ήρωάς τους είναι πραγματικός. Έτσι ακριβώς αισθάνομαι και εγώ, φορώντας τη στολή, ειδικά όταν φτάνω στο σημείο που φοράω τη μάσκα, νιώθω όλη την ενέργεια να με διαπερνά και μεταμορφώνομαι στον αγαπημένο μου ήρωα. Ζω το δικό μου όνειρο και δε θα σας κρύψω ότι, σ' έναν δικό μου κόσμο, είμαι στ' αλήθεια ο Spider-Man.

**Ένα παιδί που σε καλεί στο πάρτι του τι πρέπει να περιμένει; Πώς είναι μια μέρα παρέα με τον Spider-Man;**

Αρχικά, να ξεκινήσω παρουσιάζοντας τη σούπερ ηρωϊκή, και όχι μόνο, ομάδα μας, τους «The Partyheroes». Αυτό στο οποίο δίνουμε έμφαση μαζί με τους συνεργάτες μου είναι το παιδί που θέλει να μας γνωρίσει και να βρεθούμε στο πάρτι του να ζήσει μια μοναδική, ολοκληρωμένη, μαγική και -ας μου επιτραπεί η έκφραση- χολιγουντιανή εμπειρία! Η ομάδα μας δίνει μεγάλη σημασία στα άκρως ρεαλιστικά κοστούμια, τα οποία στο μεγαλύτερο βαθμό είναι χειροποίητα, καθώς και στο performance των ηρώων, ώστε να χαρίσουμε μια ξεχωριστή νότα στο πάρτι. Μας ενδιαφέρει πολύ να νιώσουν τα παιδιά ότι ο σούπερ ήρωας στο πάρτι τους είναι φίλος τους και ήρθε για να παίξει μαζί τους, να αποτελέσει πρότυπο γι' αυτά και να τα μιλήσει στο πνεύμα της ομαδικότητας μέσα από δημιουργικά παιχνίδια. Αφού οργανώσουμε μια εντυπωσιακή είσοδο και έξοδο από τον χώρο του πάρτι (πιθανόν από το παράθυρο), τα παιχνίδια και οι φωτογραφίες καταλαμβάνουν το μεγαλύτερο κομμάτι του χρόνου. Φυσικά συμμετέχουμε καθ' όλη τη διάρκεια του πάρτι και ανάλογα με τις ανάγκες του, με αποκορύφωμα τη στιγμή που όλοι μαζί σβήνουμε την τούρτα και προχωράμε στο φαγητό! Επίσης, υπάρχει η δυνατότητα του custom concept για όλα τα γούστα και... μην ξεχνάτε πως κυκλοφορεί ελεύθερος ο «κλέφτης τουρτών» και ανά πάση στιγμή μπορεί να χρειαστεί ο Spider να συνδράμει στη «διάσωση» του πάρτι (γέλια).

**Γνωρίζοντας ότι συνεργάζεσαι με το Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδα), ποια ήταν η πιο δύσκολη, αλλά ταυτόχρονα και η πιο όμορφη στιγμή που έχεις βιώσει;**

Το συγκεκριμένο κομμάτι της εθελοντικής συμμετοχής μου στο Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδα) αποτελεί ίσως και το σημαντικότερο κεφάλαιο της ζωής μου. Νιώθω τυχερός, διότι μου έχει δοθεί η δυνατότητα, μέσω της γνωριμίας μου με αυτόν τον Οργανισμό και τους ανθρώπους του, να μπορώ να προσφέρω χαρά σε παιδιά που πραγματικά το έχουν ανάγκη και που βιώνουν κάτι σκληρό σε μια πολύ τρυφερή ηλικία, χωρίς όμως να χάνουν το δικαίωμα να ονειρεύονται. Εδώ και περίπου 8 χρόνια είμαι δίπλα στον Οργανισμό, είτε σαν Spider-Man, είτε σαν Aladdin, είτε σαν οποιονδήποτε άλλο χαρακτήρα μου ζητήσουν, και, όπως καταλαβαίνετε, είναι πολλές οι δύσκολες στιγμές που έχω κληθεί να αντιμετωπίσω. Όμως, με κίνητρο το χαμόγελο που επιδιώκω να δω στο πρόσωπο του εκάστοτε μικρού αληθινού ήρωα, αυτές οι στιγμές μετατρέπονται σε απόλυτη χαρά! Η πρώτη ανάμνηση που μου έχει μείνει χαραγμένη στο μυαλό είναι πριν από χρόνια στην τρίτη μου ευχή, όταν, αφού ολοκληρώσαμε την αποστολή «διάσωσης» με τον μικρό, τον έβαλα στο αμάξι για την επιστροφή. Μπαίνοντας, του έδεσα τη ζώνη στο πίσω κάθισμα και, αφού τον χαιρέτησα και βγήκα προς τα έξω, με φώναξε πάλι μέσα και κοιτώντας με στα μάτια μου είπε ότι με αγαπάει πολύ, τραβώντας με στην αγκαλιά του! Μετά από αυτό... τα λόγια περισσεύουν. Προτρέπω όλο τον κόσμο να ζήσει το συναίσθημα της προσφοράς μέσα από το Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδα) ή με οποιονδήποτε άλλο τρόπο, όχι μόνο γιατί έτσι βοηθάμε κάποιον άλλον που μας έχει ανάγκη, αλλά για να συνειδητοποιήσουμε κι εμείς οι ίδιοι τι θα πει πρόβλημα, άγχος, στρες και αν τα νεύρα αξίζει να υπάρχουν στη ζωή μας. Μια ώρα στην Ογκολογική Μονάδα Παίδων «Μαριάννα Β. Βαρδινογιάννη - ΕΛΠΙΔΑ» ή στη «Φλόγα» μπορεί να πείσει τους πάντες. Είναι κάτι που το κάνω πρώτα για τα παιδιά, για τους γονείς τους, και μετά για εμένα, ώστε να μπορώ να θυμάμαι τι έχει αξία τελικά.

**Τι είναι εκείνο που θεωρείς ότι σε δίδαξε ο Spider-Man;**

Νιώθω πως έχω μάθει πολλά από τον αγαπημένο μου ήρωα, τα οποία εφαρμόζω και στη ζωή μου καθημερινά. Αρχικά, προσπαθώ να βοηθάω και να προσφέρω όσο μπορώ στους γύρω μου και να είμαι δίκαιος. Η λέξη «αποτυχία» δεν υπάρχει στο λεξιλόγιό μου! Εξάλλου, αγαπημένο μου motto είναι το «Δημιούργησε και ζήσε τη δική σου πραγματικότητα». Σε στιγμές κρίσης, αποφεύγω να πανικοβάλλομαι και προσπαθώ, όσο μπορώ, να προβλέπω μια κατάσταση για να την αντιμετωπίσω πιο έτοιμος. Μην ξεχνάμε, άλλωστε, ότι αυτή είναι η δύναμη του Spider-Man: η «αραχνοαίσθηση», μέσα από την οποία προβλέπει τον επερχόμενο κίνδυνο ώστε να μπορέσει να προστατευθεί. Όλα αυτά με έχουν βοηθήσει να ξεπεράσω πολλές δυσκολίες και να εξελιχθώ ως άνθρωπος.

”

Αν είχα τη δυνατότητα να αποκτήσω μία σούπερ δύναμη για μία μέρα, επειδή θεωρώ πολύ συνηθισμένο για μένα το να περπατάω στους τοίχους και να πετάω ιστούς, θα προτιμούσα να πετάω! Το βρίσκω ιδιαίτερα απελευθερωτικό!

Πίσω από τη μάσκα του Spider-Man κρύβεται ο Σταύρος Βλαχάκης, ο οποίος, όταν δεν εμπλέκεται σε φασαρίες με τον Dr Octopus και τον Lizard, εργάζεται ως γραφίστας αλλά και ως προπονητής beach volley.

f Spidey Svr

@spidey\_svr



~~~~~

Θα μας βρείτε εδώ... ~~~~~

★ **Παιδικοί Σταθμοί και Εκπαιδευτικοί φορείς**

Dorothy Snot | Αθήνα  
Littles | Κηφισιά  
Natasha's Wonderland | Κηφισιά  
Sunny | Φιλοπάππου  
Η χώρα της Μαίρη Πόππινς | Αγία Παρασκευή  
Κέντρο Προσχολικής Αγωγής-  
Νηπιαγωγείο Αμαρυλλίς | Κορωπί  
Ο Μικρός Πρίγκιπας | Αργυρούπολη  
Οι Μικροί Εξερευνητές | Νέο Ηράκλειο  
Τοσοδούλα | Άνω Γλυφάδα

★ **Μουσεία**

Ελληνικό Παιδικό Μουσείο | Αθήνα Κέντρο  
Μουσείο Ηρακλειδών | Θησείο  
Μουσείο Πειραμάτων | Παγκράτι  
Μουσείο Σχολικής Ζωής και Εκπαίδευσης | Πλάκα

★ **Παιδότοποι και χώροι δημιουργικής απασχόλησης**

**ΑΘΗΝΑ**  
Fairytale Playland | Κηφισιά  
Gymboree | Νέα Ερυθραία  
Gymboree | Ψυχικό  
Kids Cooking Club | Γλυφάδα  
L.A.M.P. Learning Ability Means Play | Γλυφάδα  
LAF LAB | Ραφήνα  
My Playce | Γλυφάδα  
Oliver Family House | Γλυφάδα  
PLAYMOBIL FunPark | Κηφισιά  
Volta Fun Town | Ταύρος  
Volta Fun Town | Μαρούσι  
Volta Fun Town | Άγιος Δημήτριος  
Volta Fun Town | Μαρίνα Φλοίσβου  
Volta Fun Town | Σπάτα  
Who did it - Creative play | Περιστέρι  
Yoleni's | Κολωνάκι  
Δεντρόσπιτο | Βριλήσσια  
Η Ωρα της Τέχνης | Άγιος Δημήτριος  
Το Σπίτι με τον Κήπο | Αιγάλεω  
Τροφούπολη | Αργυρούπολη  
Ωδείο Φύλιππος Νάκας | Αθήνα

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

Kids Fun Factory

**AROUND GREECE**

Pica Pica Concept Store | Ξάνθη  
Volta Fun Town | Λάρισα  
Μινιατούρες Kids Play Café | Ηράκλειο Κρήτης

★ **Γυμναστήρια - Αθλητικές Εγκαταστάσεις**

Bodyscape Gym & Health Club | Χαλάνδρι  
Hercules Fitness Club | Νέα Ερυθραία  
Mini Tennis Club | Αγία Παρασκευή  
Panda στο Νερό | Βριλήσσια  
Sunny Sports Club | Νέα Ερυθραία

★ **Café- Bar- Εστιατόρια**

**ΑΘΗΝΑ**

7th Thought - Coffee & Fashion House | Χαλάνδρι  
B.Bluz Café | Χαλάνδρι  
Beauty killed the beast | Κεραμεικός  
Bella Vespa | Γλυφάδα  
EN ΠΛΩ | Βουλιαγμένη  
Cake | Κηφισιά  
Chefi The Restaurant | Χαλάνδρι  
Couperpe | Νέα Πεντέλη  
Different Beast | Κηφισιά  
Dream House | Νέα Σμύρνη  
Estrella | Κηφισιά  
Gaspar Food & Mood | Νέο Ψυχικό  
Holy Spirit | Γλυφάδα  
La petite fleur | Κηφισιά  
Mamalu | Μελίσσια  
Marlin's House | Νέα Φιλαδέλφεια  
Mooring's | Βουλιαγμένη  
Opus Inner Pleasure | Γλυφάδα  
Piu Verde | Παπάγου  
Recipe Bar | Κηφισιά  
Restaurant Οικείο | Κολωνάκι

Stoffa | Κηφισιά  
Sweet Habit | Κηφισιά  
TGI Fridays™ | Μαρίνα Φλοίσβος  
The Cakers | Ηλιούπολη  
the Mamma's house | Χαϊδάρι  
Thirdplace.Athens | Πλάκα  
Throubi Cafe | Μοναστηράκι  
TOMS Flagship Athens | Πλάκα  
Trick or Treat | Περιστέρι  
Trois | Κηφισιά  
Yellow | Κηφισιά  
Zillions | Κηφισιά  
Zuccherino | Νέα Σμύρνη  
Zuccherino | Αθήνα  
Zuccherino | Π. Φάληρο  
Μέντα Café | Κηφισιά  
Μπλε Παπαγάλος | Μεταξουργείο  
Παλιά Αγορά | Φιλοθέη  
Παντός Καιρού | Πατήσια  
Σκουφάκι Bar | Κολωνάκι  
Το μαγαζάκι της Ισιώρας | Χαλάνδρι

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

Bar Γορίλας  
Café Bar Shark  
Kitchen Bar  
The Bar Testament  
The Garden Bar  
U Bar Project

**AROUND GREECE**

Pepe Rosso | Αργίνιο  
Αιάκειον | Αίγινα  
Αμαρυλλίς Café Bistrot | Βόλος

★ **Καταστήματα**

**ΑΘΗΝΑ**

Beaucoup Handcrafts | Παλλήνη  
Blue & Red | Κηφισιά  
Carouzel Events | Βρλήσσια  
Elissavet Maurogenni Bags and Accessories |  
Χολαργός  
KK Jewellery Lab by Katerina Kouloubourou |  
Βύρωνας  
La Millou Greece Showroom | Γλυφάδα  
ORAMA OPTICS | Κηφισιά  
ORAMA OPTICS | Καλλιθέα  
ORAMA OPTICS | Αιγάλεω  
Stova Bambini | Αττική  
Sweebies | Βριλήσσια  
THE WORKSHOP Showroom | Χαλάνδρι  
Βιβλιοπωλείο Διόπτρα Books & Life | Αθήνα

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

Bimbo  
Phaedra Events

**AROUND GREECE**

27 WOODEN ACCESSORIES | Καρδίτσα  
Anemone Beauty Store | Σπέτσες  
Laka Luka | Ξάνθη  
The Little Fabrica | Καρδίτσα

★ **Ιατροί, Κλινικές, Φαρμακεία, Κέντρα Λόγου κ.ά.**

**ΑΘΗΝΑ**

DentAKid Παιδοδοντία Ορθοδοντική | Κηφισιά  
DentAkid | Παλλήνη  
Happy Tooth Clinic | Γλυφάδα  
Vets 4 Life | Πικέρμι  
Woman Clinic Καλογήρου Ιωάννης | Αθήνα  
Λόγοcare | Κηφισιά  
Μπίκου Όλγα Γυναικολόγος - Μαιευτήρας |  
Μαρούσι  
Νίκολη Θανοπούλου Διατροφολόγος | Σύνταγμα  
Παιδιατρικό Ιατρείο Κατσιμπάρδη Κατερίνα |  
Βούλα  
Φαρμακεία Μαραγκός | Αθήνα  
Φαρμακείο Παναγιώτης Κυριαζής | Νέα Μάκρη

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

Kantounis M.D. dermatology and laser clinic  
Οδοντιατρείο Smiles

**AROUND GREECE**

Λογοπεδικοί - Λογοθεραπευτές - Πανδρεμμένου Μαρία  
| Λάρισα

★ **Beauty Spots**

**ΑΘΗΝΑ**

Beauty Hall | Γλυφάδα  
Cosmetic Derma Medicine | Κηφισιά  
Cosmetic Derma Medicine | Κολωνάκι  
Cosmetic Derma Medicine | Γλυφάδα  
Cosmetic Derma Medicine | Περιστέρι  
Cure NAILWORKS | Γλυφάδα  
Fairynails Athens Metro Mall | Άγιος Δημήτριος  
Fairynails | Αγ. Παρασκευή  
Fairynails Golden Hall | Μαρούσι  
Fairynails | Βριλήσσια  
Fairynails | Ερυθραία  
Fairynails | Κολωνάκι  
Fairynails | Νέα Ιωνία  
Fairynails | Νέα Σμύρνη  
Fairynails | Σύνταγμα  
Fairynails | Χαλάνδρι  
Fairynails | Ψυχικό  
Finch by Stavros Liaros | Καλλιθέα  
Nailed it | Κηφισιά  
Regen | Κολωνάκι  
Regen | Πικέρμι  
THE APIVITA EXPERIENCE STORE | Κολωνάκι  
VANI nails & more | Καισαριανή

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

Cosmetic Derma Medicine  
The Bathroom

**AROUND GREECE**

Beauty Secrets | Κιλκίς  
Beauty-Plus | Ρέθυμνο  
Cosmetic Derma Medicine | Ρόδος  
Cosmetic Derma Medicine | Ηράκλειο Κρήτης

**ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ**

Cosmetic Derma Medicine | Κύπρος

★ **Κομμωτήρια**

**ΑΘΗΝΑ**

23 Hair Creations | Πεύκη  
Cut n blow Prive Salon | Κέντρο  
Dancing Scissors | Νέα Ερυθραία  
Hair Studio 30 | Παγκράτι  
IKONOMAKIS | Χαλάνδρι  
Mini Max παιδικό κομμωτήριο | Πόρτο Ράφτη  
Teo Hair Design | Κηφισιά  
Wavy's Hair Studio | Μαρούσι  
Άννα Χάλαρη - Prive Salon | Γλυφάδα

★ **Χώροι Εκδηλώσεων**

**ΑΘΗΝΑ**

Politia Tennis Club | Κηφισιά  
Polo Club | Αχαρνές  
Άλσος Νυμφών | Αφίδνες  
Κτήμα Αρίστη | Χαλάνδρι  
Κτήμα Ιοκάστη | Ωρωπός  
Μεσογειακή Αυλή | Παιανία  
Πύργος Πετρέζα | Σπάτα

★ **Μη Κερδοσκοπικοί Οργανισμοί**

Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδας) | Δάφνη

★ **Ξενοδοχεία**

**ΑΘΗΝΑ**

St. George Lycabettus Lifestyle Hotel | Λυκαβηττός  
Semiramis Hotel | Κηφισιά  
The Margi Hotel | Βουλιαγμένη

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

Colors Urban Hotel

**AROUND GREECE**

Oniropetra Boutique Hotel | Καρπενήσι

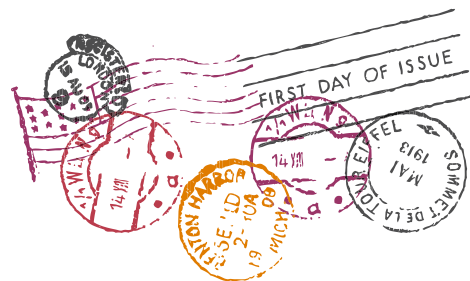


ΞΕΦΥΛΛΙΣΤΕ ΤΟ BOOM ONLINE ΣΤΟ BOOMMAG.GR

♡○○○♡○○○♡○○○♡○○○♡○○○♡○○○♡○○○♡○○○♡○○○♡○○○

...και σε 300 ακόμη σημεία σε όλη την Ελλάδα





## Eva's picks

Σε κάθε τεύχος, η αρχισυντάκτρια του BOOM  
Εύα Ανυφαντή, γυρίζει όλο τον κόσμο και ανακαλύπτει  
πράγματα αποκλειστικά για outstanding μωρά...!

01.

### The toy

Η πιο αρχαία κούκλα του κόσμου

Κούκλα «βιολόσχημο ειδώλιο», γιατί το γούστο, η αισθητική και οι καλές τέχνες δεν «διδάσκονται», αλλά καλλιεργούνται.

Πωλητήριο Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης

02.

### The mind game

Checkmate με δύο ξόρκια...

Και να που στο Χόγκουαρτς δεν παίζουν μόνο Κουίνιτς. Έτσι κι αλλιώς, το σκάκι είναι «μαγεία»...

Συλλεκτικό σκάκι Harry Potter, Harrods

03.

### The accessory

Drawing in the rain

Να πώς ένα χρηστικό αντικείμενο μεταμορφώνεται σε έργο τέχνης και να γιατί αγαπάμε τόσο πολύ τα πωλητήρια των μουσείων. Ομπρέλα με σχέδια του Ν.Χ.Γκικά που μπορούν να χρωματίσουν τα παιδιά.

Πωλητήριο Μουσείου Μπενάκη

04.

### The jewel

Αυτό που μένει

Ο βαπτιστικός σταυρός πρέπει να είναι chic, minimal και διαχρονικός. Σταυρός από χρυσό 18Κ με μαύρο επιπλατίνωμα και μπριγιάν.

KK Jewelry Lab by Katerina Kouloubourou

01.



02.



03.



05.

05.

### The tradition

Noble metals for noble babies

Η παράδοση θέλει το πρώτο κουταλάκι του μωρού από καθαρό ασήμι, για να είναι γερά τα δοντάκια του. Και στο BOOM τιμούμε τις παραδόσεις...

Ασημένιο κουταλάκι με λαβή σε σχήμα καρδιάς.

Tiffany & Co



06.



08.



07.



09.

09.

### Original Kids Waterproof Vinyl Poncho

Για outstanding babies παντός καιρού...

Μπορεί να συννεφιάσει, αλλά η διάθεσή μας θα είναι πάντα bright pink, όπως αυτό το αδιάβροχο poncho της Hunter!

Hunter

06.

### The souvenir

BOOM σε όλες τις γλώσσες 13 Μαΐου 2019, στοά FÜNF HÖFE City Quartier, Μόναχο. Με αφορμή τη γιορτή της μητέρας, μια καλλιγράφος από την Ιαπωνία γράφει το ιδεόγραμμα του ονόματος της μαμάς σου. Εμείς της ζητήσαμε το ιδεόγραμμα του BOOM και ιδού...

07.

### The newborn gift

Welcome to the world!

Ναι, για όλους τους γονείς το νεογέννητο παιδί τους είναι «βασιλόπουλο» και του αξίζουν αντιστοιχα δώρα. Και είναι ok. Γιατί όλη τους η προσοχή, η φροντίδα και η αφοσίωση είναι στραμμένες σε αυτό.

DIOR

08.

### Roll-Up Piano

Περιπλανώμενος πιανίστας:!

Υπάρχουν δύο είδη πιάνων: Τα όρθια και αυτά που έχουν ουρά. Στο MoMA Design Store ανακαλύψαμε και ένα τρίτο, το roll-up...

MoMA Design Store

EVA@BOOMMAG.GR

# ΑΡΤΙCA

ΠΕΡΑΣΜΑ ΣΤΗΝ ΚΟΜΨΟΤΗΤΑ



Inglesina





## Baby Best Nest

### Showroom

ΔΑΣΚΑΡΟΛΗ 67 | ΓΛΥΦΑΔΑ | ΤΗΛ. 211 4115510

60 ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΣΕ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΚΥΠΡΟ

[www.lamillou.gr](http://www.lamillou.gr)